DMG BOOKS

ทำอย่างไร ให้ใจถึงธรรม



พิมพ์ครั้งที่ ๑

พระอาจารย์มานพ อุปสโม

ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม
พระอาจารย์มานพ อุปสโม

ถ้าเรายังไม่เข้าใจใจของเราเอง
เราก็จะแก้ปัญหาทางใจไม่ได้
พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนให้
หมั่นสังเกตดูใจเฉยๆ
โดยไม่ต้องทำอะไร
ไม่ต้องมีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ
แล้วปัญหาคาใจ ก็จะหมดไป

คิดอย่างไรก็ปล่อยให้ใจคิด
สังเกตสักนิดความรู้สึกในใจ

ทำอย่างไร


ให้ใจถึงธรรม

ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม

ผู้เขียน พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ผู้เรียบเรียง พระมหาปัญญา วิสุทฺโธ
บรรณาธิการบริหาร ดนัย จันทร์เจ้าฉาย
บรรณาธิการ อริยาภรณ์ สิทธิธรรมพิชัย
กองบรรณาธิการ ทีมงานฝ่ายผลิตหนังสือคุณภาพ สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี

ISBN 978-974-9977-73-6
ฉบับธรรมทาน
พิมพ์ที่ บริษัท ออฟเซ็ท เพรส จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๐

สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี
มีเจตนารมณ์ในการจัดพิมพ์หนังสือคุณภาพเพื่อเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และก่อให้เกิดสันติสุขต่อสังคม

หนังสือเล่มนี้ได้รับความสนใจจากพุทธศาสนิกชนอย่างดียิ่ง อีกทั้งยังมีส่วนในการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ที่อ่าน สนใจ เข้าใจ และเข้าถึงซึ่งแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการศึกษากายและใจของเราเอง หากท่านผู้อ่านเล็งเห็นถึงคุณประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ ขอได้โปรดส่งต่อให้คนใกล้ชิดและคนที่ท่านปรารถนาดีให้มีโอกาสได้อ่าน ก็จักเกิดกุศลแก่ตนและผู้อื่นด้วย

รายได้ส่วนหนึ่งหลังจากหักค่าใช้จ่ายจะถวายแก่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเขาดินหนองแสง ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี เพื่อส่งเสริมการอบรมวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
พระมานพ อุปสโม.
ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม (ฉบับธรรมทาน).-กรุงเทพฯ : ดีเอ็มจี, ๒๕๕๐.
จำนวนหน้า ๙๖ หน้า.
๑. ธรรมกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง
๒๙๔.๓๑๔๔

หนังสือคุณภาพ

ผลิตและจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์ดีเอ็มจี
๔๙๖ - ๕๐๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ถนนเพลินจิต
แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ BTS ชิดลม
โทรศัพท์ ๐ ๒๖๘๕ ๒๒๕๔ - ๕ โทรสาร ๐ ๒๖๘๕ ๒๒๙๘ - ๙
Website: www.dmgbooks.com www.konrujaibooks.com

ท่านผู้อ่านที่มีเจตนารมณ์ร่วมพิมพ์หนังสือ ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม เพื่อมอบเป็นธรรมทาน
หรืองานบำเพ็ญกุศล สอบถามรายละเอียด ได้ที่ ๐๘๙ ๘๖๖ ๑๕๔๔

ทำอย่างไร
ให้ใจถึงธรรม

พระอาจารย์มานพ อุปสโม



สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี
หนังสือคุณภาพ www.dmgbooks.com

คำนำสำนักพิมพ์

นับจากเดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๔๗ ที่สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ได้นำเสนอ **ตีสนิทกับความตาย** หนังสือธรรมะเล่มแรกจากการถอดเทปคำบรรยายของ **พระอาจารย์มานพ อุปสโม** ที่เมตตามาแสดงธรรม และนำปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สมาชิกชมรมคนรู้ใจ กับ สมาชิกเรือนธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา ซึ่งสำนักพิมพ์ดีเอ็มจีได้จัดให้มีขึ้นเป็นประจำทุกวันอังคาร และวันพุธ เวลา ๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. นั้น

มีผู้สนใจ ติดตามถามหา**ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม**หนังสือเล่มใหม่ของท่านกันมากมายนับไม่ถ้วน ด้วยเพราะ **พระอาจารย์มานพ อุปสโม** มีวิธีการถ่ายทอดถ้อยธรรมที่เข้าใจง่ายและชัดเจน นำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้มีความเพียรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ สามารถพัฒนาสติสัมปชัญญะให้ว่องไว มีปัญญาอ้านกิเลสออก รู้เท่าทันความจริงในองค์ประกอบของชีวิต ปลดเงื่อนปมปัญหาคาใจที่เคยผูกไว้ด้วยความไม่รู้ ถอนทุกข์ออกจากใจได้ มีความโปร่งเบา มีสันติ และมีอิสระทางใจมากขึ้น

นี่คือ ผลลัพธ์อันน่าชื่นใจ จากความปรารถนาดีที่มีให้สังคม ซึ่งได้ถ่ายทอดเป็นรูปธรรมด้วยการจัดกิจกรรมสำหรับประชาชนผู้ใฝ่หาคำตอบของการทำใจให้ถึงธรรม

สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ขออนุโมทนากับผู้ให้การส่งเสริมกิจกรรม และผู้ร่วมกันปฏิบัติธรรมทุกท่าน ขอให้บุญกุศลช่วยจัดสรรให้ล่วงพ้นปัญหาอุปสรรค มีปัญญาสอบผ่านแบบทดสอบใจ และประสบสันติสุขสมหวัง มีใจเข้าถึงธรรมดังปรารถนา โดยเร็วพลันเทอญ

สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี

คำปรารภ

การทำใจให้ถึงธรรม เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นงานหลักของชีวิตและเป็นเป้าหมายอันแท้จริงของทุกคนที่ได้โอกาสมาเกิดใหม่เพื่อการสอบซ่อม แต่เพราะด้วยอำนาจของอวิชชามาปิดบังปัญญา จึงทำให้ผู้คนส่วนใหญ่สูญเสียความตระหนักรู้ความจริงในข้อนี้ หลงกระทำอกุศลกรรม ปล่อยจิตให้กระเจิงไปตามอำนาจกิเลสที่ครอบงำอยู่

อาตมาขออนุโมทนา ในความมีวิริยะอุตสาหะของ **คุณจิตรลดา คมคาย** และ**คุณรพีพัฒน์ เลปนะวัฒน์** ที่อาสานำการแสดงธรรม ณ เรือนธรรม เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม กับ ๔ และ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๐ มาถอดเทป เผยแผ่ทางอินเทอร์เน็ต และเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของผู้สนใจปฏิบัติธรรมจึงพิจารณาเห็นสมควร นำมารวบรวมเป็นหนังสือโดยมี**พระมหาปัญญา วิสุทฺโธ** เป็นผู้ช่วยเรียบเรียงและตรวจทานต้นฉบับ ทั้งนี้ได้มอบหมายให้ **คุณอริยาภรณ์ สิทธิธรรมพิชัย** เป็นผู้ปรับปรุงและทำหน้าที่เป็นบรรณาธิการของหนังสือเล่มนี้ พร้อมอนุญาตให้ สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ดำเนินการจัดพิมพ์เผยแพร่เพื่ออนุเคราะห์ให้ผู้คนได้เข้าใจแนวทางการปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงธรรมต่อไป

ขอให้ท่านผู้อ่าน ตลอดจนทีมงานผู้จัดทำ ผู้มีปฏิปทาสาธารณะ และกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้มีความรอบรู้ความเข้าใจ สามารถนำหลักธรรมคำสอนการอบรมจิตไปใช้แก้ไขความเข้าใจผิด ตลอดจนคลายความยึดติดจากความเคยชินเก่าๆ และให้เข้าถึงภาวะแห่งการหมดทุกข์ สำเร็จสมหวังตามเป้าหมาย มีใจเข้าถึงธรรม ด้วยกันทุกๆ คน เทอญ

พระอาจารย์มานพ อุปสโม

ศูนย์ปฏิบัติธรรม เขาดินหนองแสง จังหวัดจันทบุรี

มิถุนายน ๒๕๕๐

สารบัญ



๑. การปฏิบัติธรรมคืออะไร?

(บรรยาย ณ เรือนธรรม เมื่อวันพุธที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๐)



ธรรมชาติจริงของจิต มีการเกิดขึ้นเพื่อรับรู้
รู้แล้วดับ เปลี่ยนจากความมี ไปสู่ความหมด

นัยยะของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมคืออะไร ?

เป็นการตั้งเป็นคำถามเพื่อให้ท่านทั้งหลายลองช่วยกันคิด ซึ่งอาจจะแยกตอบได้สองประเด็นด้วยกันคือ การตอบตามความเข้าใจ กับการตอบตามความหมาย

หากจะตอบตามความเข้าใจ นักปฏิบัติมักจะตอบกันว่า **คือการมาฝึกจิตของเราให้มีสติสัมปชัญญะ**

แต่หากจะตอบตามความหมาย ก็ต้องแยกเป็นสองคำ เพื่อประกอบการพิจารณา คือ

คำว่าปฏิบัติ คือ การปฏิบัติตามคำสั่งสอน ส่วนคำว่าธรรมะ หมายถึง คำสั่งสอนที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงมีความหมายว่า "เป็นการปฏิบัติไปตามคำสั่งสอนที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้

พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร ? สอนใคร ? สอนต่างกันอย่างไร ?

คราวนี้ก็ต้องดูให้ละเอียดว่า พระพุทธเจ้าทรง**สอนอะไรไว้บ้าง** ทรงสอนใคร และสอนต่างกันอย่างไร ระหว่างการ**สอนพระ** กับการ**สอนบุคคลทั่วไป**

ถ้าสอนบุคคลทั่วไป ท่านทรงสอนให้บุคคลทำดี ด้วยวิธี ๓ ประการ เรียงตามลำดับ "ทาน - ศีล - ภาวนา" คือ

๑. สอนให้ทำความดีด้วย**การบริจาคทาน** (ทาน คือ การเสียสละ หรือ จาคะ)

๒. สอนให้ทำความดีด้วย**การรักษาศีล**

๓. สอนให้ทำความดีด้วย**การเจริญภาวนา**

เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเราให้**บริจาคทาน**ก่อน เพราะท่านต้องการให้เรากำจัด **"มัจฉริยะ (มัด-ฉะ-ริ-ยะ) ความตระหนี่ออกไปจากใจด้วยการให้**

ตัวอย่าง เช่น ถ้ามีใครมาชวนเรานั่งสมาธิ เรามาไม่ได้เพราะเสียดายเวลา หรือมีใครมาชวน "ไปปฏิบัติกันมั้ย? ที่เรือนธรรมเขามีการปฏิบัติธรรม ฟังธรรมกันทุกวันพุธ เรายังมีมัจฉริยะอยู่จึงตอบไปว่า ไม่มีเวลาเลย อย่างนี้คือ เรายังไม่มีจาคะ ยังไม่มีการเสียสละ **"หากเราตัดสินใจเสียสละเวลาที่เราใช้ทำอะไรอยู่ เราก็จะวางสิ่งนั้นไว้ก่อน แล้วมาปฏิบัติธรรมได้"**

ขยับฐานะให้สูงขึ้นไปอีก ต่อจากการรู้จักให้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักการรักษาศีล รู้จักการสำรวมอินทรีย์ คือ การเฝ้าระวังทางตา ระวังทางหู ระวังทางจมูก ระวังทางลิ้น ระวังทางกายและ ระวังทางใจ ไม่ให้เกิดความรู้สึกยินดี ยินร้ายในขณะที่ใจรู้สึก

ระวังที่ตา ไม่ใช่ระวังดวงตา แต่ระวัง เมื่อตาได้เห็น แล้วเกิดความรู้สึก

ระวังที่หู ไม่ใช่ระวังตัวหู แต่ระวัง เมื่อหูเราได้ยิน แล้วเกิดความรู้สึก

ระวังที่จมูก ไม่ใช่ระวังตัวจมูก แต่ระวังเมื่อจมูกได้กลิ่นแล้วเกิดความรู้สึก

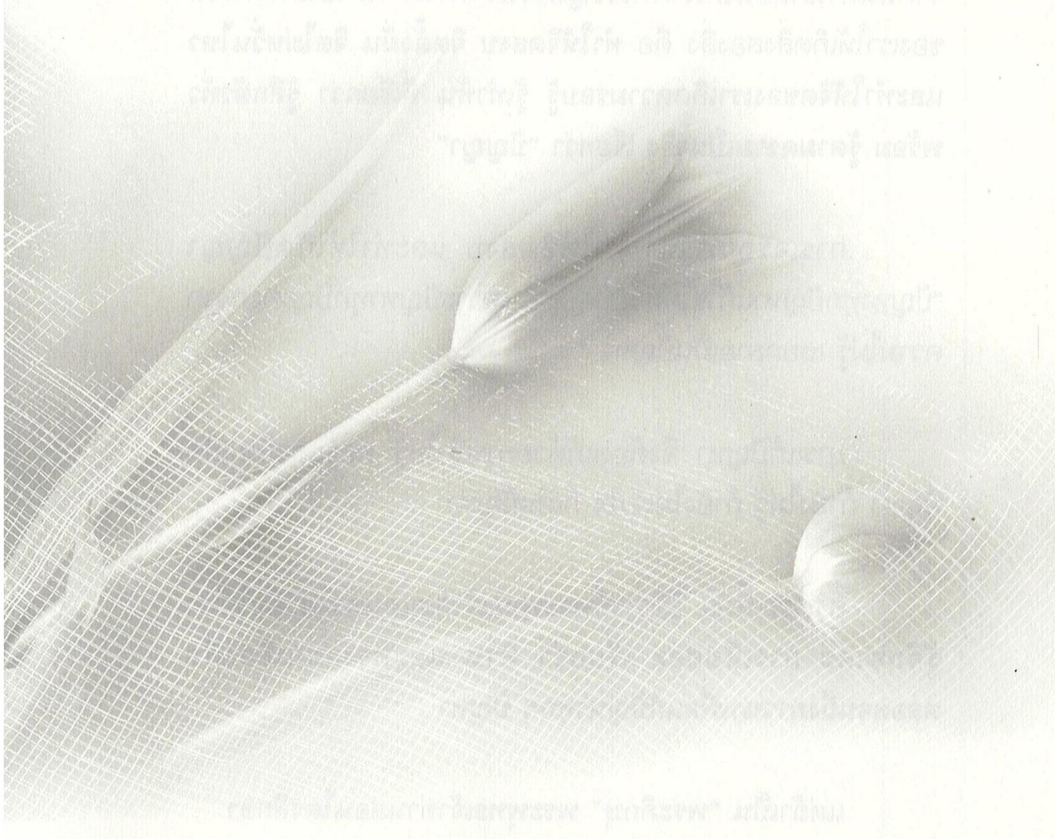
ระวังที่ลิ้น ไม่ใช่ระวังตัวลิ้น แต่ระวังเมื่อลิ้นลิ้มรสแล้วเกิดความรู้สึก

กายสัมผัสต่างๆ ใจรับรู้อาการต่างๆ ท่านก็ให้ระวังใจ แต่ท่านใช้คำว่า **"สำรวม"** ก็คือระมัดระวัง แท้ที่จริงคือ **การระวังที่ใจระวังในขณะที่เกิดความรู้สึก** การระวังท่านบอกว่า เป็นสิ่งที่ดี ดังที่ท่านทรงแสดงไว้ว่า

การสำรวมระวังทางตา เป็นการดี (จักขุนา สังวะโร สาธุ)
การสำรวมระวังทางหู เป็นการดี (สาธุ โสเตน สังวะโร)
การสำรวมระวังทางจมูก เป็นการดี (ฆาเนน สังวะโร สาธุ)
การสำรวมระวังทางลิ้น เป็นการดี (สาธุ ชิวหาย สังวะโร)
การสำรวมระวังทางกาย เป็นการดี (กาเยน สังวะโร สาธุ)
การสำรวมระวังทางใจ เป็นการดี (มนสา สังวะโร สาธุ)"

"การสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ การสำรวมที่ใจ" (ระวังใจ) เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึก ๒ ประการ คือ ความรู้สึกชอบใจและความรู้สึกไม่ชอบใจ เพราะความรู้สึกชอบใจและไม่ชอบใจ เป็นตัวทำให้เกิดปัญหา คนเราถ้าไม่มีความรู้สึกสองประการนี้แล้ว ปัญหาจะไม่มีเลย แต่ที่เรามีปัญหาเพราะความรู้สึกชอบและความรู้สึกไม่ชอบนี้นี่เอง พระท่านจึงสอนให้เราสำรวมอินทรีย์ เรียกว่า **อินทรีย์สังวรศีล**

ถ้าพูดถึงเรื่องศีล คือ การระวังกาย ระวังวาจา
ศีลจะไม่ให้เราทำผิดทางกาย ไม่ให้เราทำผิดทางวาจา
ศีลทำให้เกิดความเรียบร้อยทางกาย ศีลทำให้พูดจาไพเราะ



เมื่อเกิดการสำรวม ระมัดระวังทางกาย ทางวาจาแล้ว ต่อจากนั้นท่านก็สอนให้เราฝึก**เจริญภาวนา** การภาวนาเป็นการทำจิตของเราให้เกิดสิ่งสองสิ่ง คือ **ทำให้จิตสงบ จิตตั้งมั่น จิตไม่หวั่นไหว และทำให้จิตของเราเกิดความรอบรู้ รู้เท่าทัน ที่เรียกว่า รู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้ตามความเป็นจริง เรียกว่า "ปัญญา"**

การเจริญภาวนา ทำให้จิตสงบ และทำให้เกิดปัญญา "ปัญหาทุกปัญหาแก้ไขได้ด้วยปัญญา" เพราะปัญหาทุกปัญหามาจากความไม่รู้ เลยกลายเป็นปัญหา

การแก้ปัญหา จึงต้องแก้ด้วยการเข้าไปรู้ พอรู้แล้วก็ไม่เกิดปัญหา ถ้ายังไม่รู้ ถ้ายังไม่เข้าใจ ก็เป็นปัญหา

สรุปว่า นี้คือ **วิธีการที่พระพุทธเจ้าสอนคนทั่วไป คือให้เรารู้จักจาคะ การเสียสละ เรียกว่า ทาน และทรงสอนเรื่องศีลตลอดจนถึงภาวนาเพื่อแก้ปัญหาทุกๆ ปัญหา**

แต่ถ้าเป็น "พระภิกษุ" พระพุทธเจ้าท่านสอนไตรสิกขา

คือ ท่านทรงตัดเรื่องทานออก ทรงเริ่มสอนเรื่องศีลก่อน แล้วตามด้วยสมาธิ และปัญญา ซึ่งสมาธิกับปัญญานั้น เวลาท่านสอนคฤหัสถ์ หรือสาธุชนทั่วไป เรียกว่า **ภาวนา**

แต่เวลาที่ทรงสอนพระ ท่านทรงแยกรายละเอียดออกเป็นสองส่วน คือสมาธิและปัญญา

เราเลยเรียกว่า "ศีล-สมาธิ-ปัญญา" หรือ "ไตรสิกขา" ทรงบอกสิ่งที่พระต้องศึกษา คือ เรื่องเกี่ยวกับศีลของพระ หรือระเบียบข้อบังคับ ซึ่งมีตั้งแต่อย่างเบาไปจนกระทั่งถึงอย่างหนัก จนถึงขั้นขาดจากความเป็นพระ เช่น

ถ้าหากภิกษุละเมิดศีลเล็กๆ น้อยๆ ก็ไปประจานความผิดของตนต่อเพื่อนพระภิกษุด้วยกัน แล้วบอกว่า จะตั้งใจระวังสำรวมต่อไป จะระวังไม่ให้พลั้งเผลออีก **ถ้าละเมิดศีลอย่างกลาง** ให้แสดงตนให้บริสุทธิ์กับหมู่สงฆ์ ถ้า**ละเมิดศีลอย่างร้ายแรงที่สุด** พระพุทธเจ้าท่านทรงปรับให้ขาดจากความเป็นพระภิกษุ และไม่สามารถบวชเป็นภิกษุได้อีกในชาตินี้

ต่อจากเรื่องศีล พระพุทธเจ้าทรงสอนพระเรื่องสมาธิ คือการทำจิตให้ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว แล้วตามด้วยเรื่องปัญญา ความรอบรู้ในสิ่งที่มีอยู่ตามความเป็นจริงของจิตและความจริงของสิ่งที่เรารับรู้

ความจริงของจิต ได้แก่ "ใจหรือความรู้สึกนึกคิด" กับความจริงของสิ่งที่เรารับรู้อยู่ในชีวิตประจำวัน ภาษาธรรมะเรียกว่า "อารมณ์"

ปัญญาคือการรอบรู้อย่างไร ? และรู้ตามความจริงของสิ่งใด?

จิตของเรานั้นท่านอุปมาเหมือนกับลิง ทำไมจึงเปรียบเช่นนั้น ? ลองสังเกตดู ลิงมันไม่เคยอยู่นิ่งๆ มันยุกยิกเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ

จิตของคนเรามันยอกย้อนคิดไป-คิดมาอยู่ตลอด คิดไม่หยุด คิดจนกลุ้มใจ คิดจนนอนไม่หลับก็มี เรียกว่า หลับน้อยตื่นนาน การหลับน้อยตื่นนานนั้น ถ้าหากเป็นสมณะก็สมควรดี คือได้ทำความเพียรมาก

โดยทั่วไปจิตของคนเราเหมือนกับลิง ไม่เคยนิ่ง เราจะห้ามจิตให้หยุดคิด ไม่ให้คิด ห้ามไม่ได้ บังคับแล้วจิตก็ไม่ยอม แม้เราจะพยายามเอาจิตไปอยู่กับลมหายใจ แต่จิตก็ไม่ยอม แต่จิตยังไปรับรู้อารมณ์อื่นอีก

"ท่านจึงให้ไปสังเกตดูจิต ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าจิตไม่นิ่ง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าไปเห็นความจริงอย่างนี้ท่านเรียกว่า "ปัญญา"

เป็นปัญญาตรง**ที่เรารู้เท่าทันใจ ตรงที่เห็นความจริงของจิตว่า ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเกิดดับคงทนอยู่ไม่ได้และหมดไปกลายเป็นของว่าง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา** การจะเห็นความจริงของจิต ต้องมีเครื่องมือช่วย คือ "สติสัมปชัญญะ"

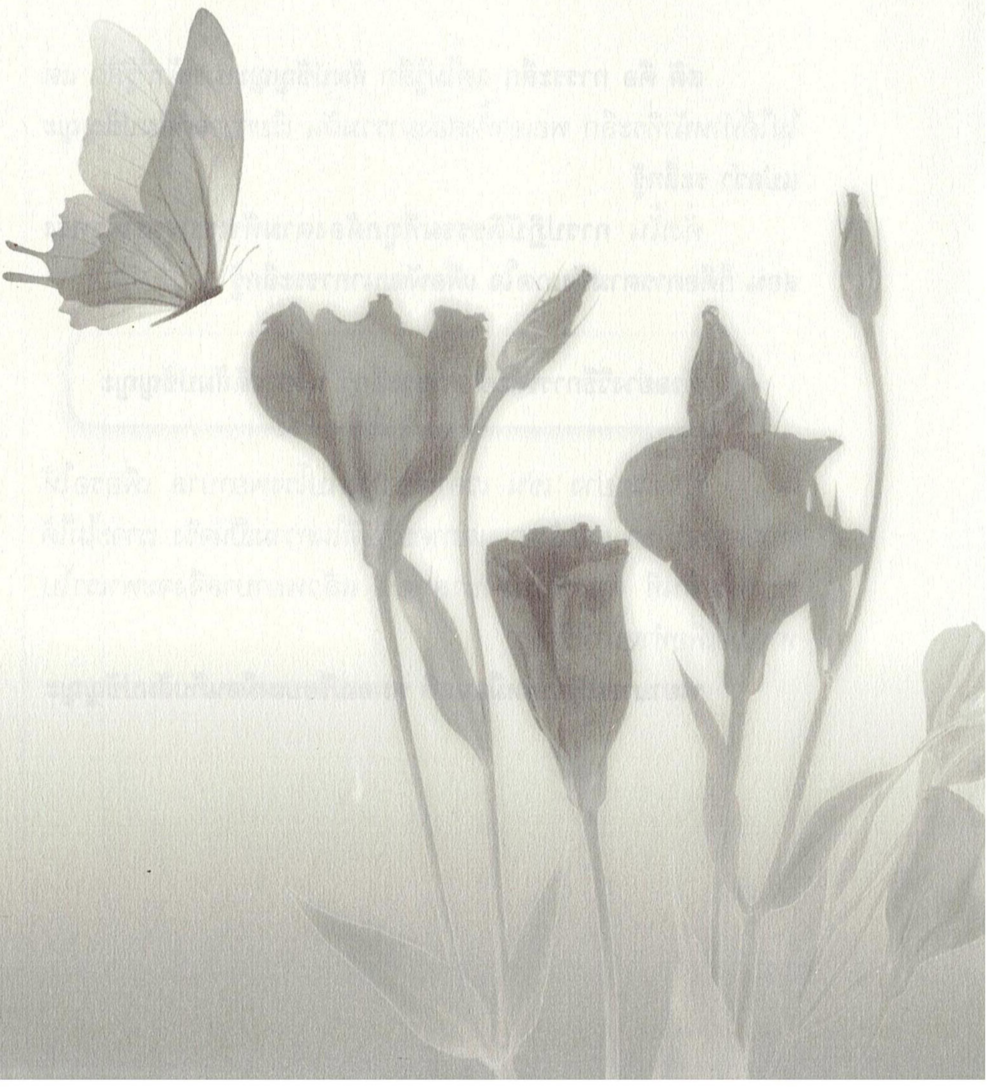
สติ คือ การระลึก แต่ไม่รู้สึก **สัมปชัญญะ**ทำหน้าที่รู้สึก แต่ไม่ได้ทำหน้าที่ระลึก พอเอาทั้งสองมารวมกัน เรียกว่า**สติสัมปชัญญะ แปลว่า ระลึกรู้**

ดังนั้น **การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ก็คือการตามสังเกตใจ เพื่อพัฒนาการระลึกรู้**

ตัวอย่างวิธีการพัฒนาการระลึกรู้ หรือ สติสัมปชัญญะ

ยกตัวอย่าง เช่น เวลาเจ็บป่วยไปโรงพยาบาล เพื่อรอให้หมอตรวจรักษา และสั่งยา แต่ภาคปฏิบัติในความเป็นจริง เราจะไม่ได้พบหมอทันที ต้องพบพยาบาลก่อน แล้วพยาบาลจึงจะพาเราไปหาหมอเพื่อทำหน้าที่รักษา

พยาบาลเปรียบเหมือนสติ หมอเปรียบเหมือนกับสัมปชัญญะ



หมอกับพยาบาลนั้นทำหน้าที่ร่วมกัน เช่นเดียวกับ "สติ-สัมปชัญญะ ก็ทำหน้าที่ร่วมกัน คือ มีสติแล้วทำให้เกิดสัมปชัญญะ" สติทำหน้าที่ระลึกถึง สัมปชัญญะทำหน้าที่รู้สึก จึงเรียกว่า "สติสัมปชัญญะ"

ถ้ามีสติระลึกถึง สัมปชัญญะก็เกิดขึ้นทำหน้าที่รู้สึก พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก

สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะ
ต่อการรู้ธรรมชาติจริงของจิต

สติสัมปชัญญะ มีอุปการะต่อปัญญา เพราะเมื่อมีสติสัมปชัญญะแล้ว จะเกิดปัญญา

มีความรอบรู้ในสิ่งสองสิ่ง คือ **รู้ความรู้สึก คือ "จิต"** ตามความเป็นจริง และรู้สิ่งที่มาให้จิตได้รับรู้ คือ **"อารมณ์"** ตามความเป็นจริง ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

สภาพธรรมชาติของจิต มีการเกิดขึ้น-รับรู้แล้วดับ รู้แล้วแปรเปลี่ยนไป คือจากความมีไปสู่ความหมด เรียกว่า **"อนิจจัง"** ในเมื่อมีการแปรเปลี่ยนจากความมีไปสู่ความหมด ถามว่าจะคงความมีอยู่ได้มั้ย? จิตนั้นคงทนอยู่ไม่ได้ คือทนมีอยู่ไม่ได้เรียกว่า **"ทุกขัง"** เมื่อแปรเปลี่ยนไปแล้วก็ต้องหมดไปคือดับไปไม่มีอะไรเหลืออยู่ การหมดไปดับไปไม่มีอะไรเหลืออยู่ กลายเป็นของว่างเปล่า เรียกว่า **"อนัตตา"** ปราศจากตัวตน

การเห็นอย่างนี้ เรียกว่า เห็นเป็นไตรลักษณ์ **การเห็นเป็นไตรลักษณ์ เรียกว่า "ปัญญา" เป็นภาวนามยปัญญา** ซึ่งสูงกว่าปัญญาในระดับต้น หรือ สุตตมยปัญญา คือ การฟัง และจินตมยปัญญา คือการคิดตามแล้วเกิดความเข้าใจ ส่วน**ปัญญาระดับสูงหรือภาวนามยปัญญานั้น คือปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา**

การที่เรามองเห็นจิต หรือความรู้สึกนึกคิดตามความเป็นจริง ว่าเป็นไตรลักษณ์ นั่นคือการเห็นด้วย **ภาวนามยปัญญา**

การมีปัญญาเห็นสิ่งที่มาให้ใจรับรู้

สิ่งที่มาให้ใจได้รับรู้ มีอะไรบ้าง? รูป หรือรูปารมณ์ ที่เรามองดูแล้วใจรับรู้ มีมาหลายทาง คือ

- ที่มากระทบหู ให้ใจได้รับรู้ เรียกว่า เสียง (สัททารมณ์)
- ที่มากระทบจมูกแล้วให้ใจรับรู้ เรียกว่า กลิ่น (คันธารมณ์)
- ที่มากระทบลิ้น ให้ใจได้รับรู้ เรียกว่า รส (รสารมณ์)
- ที่มากระทบกาย ให้ใจได้รับรู้ เรียกว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง (โผฏฐัพพารมณ์)

การมองเห็นสิ่งต่างๆ เหล่านั้นมาสู่ใจ แล้วจากใจไป ต้องมองให้เห็นอย่างนี้ คือเห็นสิ่งต่างๆ มาสู่ใจ แล้วคงทนอยู่ที่ใจไม่ได้ หมดไปจากใจ เห็นอะไรอีก? เห็นสิ่งๆ ที่มาสู่ใจนั้นแปรเปลี่ยนไปสู่ความหมด เป็นอนิจจัง คงทนอยู่ในใจอย่างนั้นไม่ได้ เป็นทุกขัง แล้วก็หมดไปจากใจ เป็นอนัตตา เห็นแบบนี้เราเรียกว่า ปัญญา



๒. ทำไมต้องปฏิบัติธรรม?

(บรรยาย ณ เรือนธรรม เมื่อวันพุธที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๐)



ชีวิตของคนเรานี้เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดใน
ภพภูมิใด ก็หนีไม่พ้นความทุกข์

การปฏิบัติธรรม

คือ **การปฏิบัติไปตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า** ด้วยการรักษาศีล เจริญสมาธิ ฝึกจิตให้ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวแล้วอบรมจิตให้เกิดปัญญา

แต่การปฏิบัติธรรมที่เรากำลังปฏิบัติกันอยู่ เราเน้นไปในเรื่องการเจริญภาวนา คำว่า **"ภาวนา"** แปลว่า กระทำให้เกิดขึ้น หรือ กระทำให้มีขึ้น

กระทำให้อะไรเกิด? ถ้ากระทำให้**สมาธิเกิด** ท่านเรียกว่า **"สมถะภาวนา"** ถ้ากระทำให้**ปัญญาเกิด** ท่านเรียกว่า **"วิปัสสนาภาวนา"**

ในความหมายของคำว่า **"ภาวนา"** หมายถึง **การฝึกจิตของเราให้เกิดความตั้งมั่น ฝึกจิตของเราให้เกิดความรอบรู้ เกิดปัญญา** นี้เป็นการเจริญภาวนา

ทำไมต้องปฏิบัติธรรม เจริญภาวนา ?

ที่ต้องมาปฏิบัติธรรมก็เพราะว่า ชีวิตของคนเรานี้ได้มายาก และ ได้อัตตภาพร่างกายเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ยาก พระพุทธเจ้าท่านแสดงว่า **กิจโฉ มนุสสะ ปฏิลาโภ** การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้เกิดยาก เพราะการเกิดมาเป็นมนุษย์ต้องอาศัยการกระทำความดี มีการรักษาศีล มีการให้ทาน ต้องทำบุญทำกุศล ผลของบุญจึงส่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์ ต้องมีมนุษยธรรม ธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์ ได้แก่ ศีลห้าและคุณธรรมต่างๆ มีเมตตากรุณา เป็นต้น เราจึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ศีลทำให้เราเป็นมนุษย์ ถ้าเราขาดศีลไม่มีศีล ไม่เคยรักษาศีล สิทธิที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ก็ไม่มี จะมาอยู่ในสถานที่นี้ก็ไม่ได้ จะต้องไปเกิดในสถานที่อื่น

ภพภูมิแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

ในการเวียนว่ายตายเกิดของบุคคลเรานั้น ภพภูมิที่ไปเกิดมีอยู่หลายภพภูมิด้วยกัน ถ้าจะแบ่งเป็น ๒ ชนิด ก็มี ทุคติภูมิ กับสุคติภูมิ

ทุคติภูมิ คือ ภูมิที่เกิดมาแล้ว มีชีวิตเป็นทุกข์มาก สุขน้อย ทุกข์เกิดขึ้นเป็นประจำ มีทุกข์อยู่เนืองๆ หาความสุขได้ยาก แต่ไม่ใช่ว่าไม่มีสุขเลย ความสุขก็พอมีอยู่บ้าง แต่ถึงจะมีความสุข ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ท่านจึงเรียกว่า ทุคติภูมิ



อีกชนิดหนึ่งเรียกว่า **สุคติภูมิ** คือ ภูมิที่เกิดมาแล้วมีความสุข ชีวิตมีความสุข แต่ความทุกข์ก็มี ไม่ใช่ไม่มีความทุกข์ เพราะการเกิดนั้น ทำให้มีร่างกาย และจิตใจ

กายคือก้อนทุกข์

เมื่อมีร่างกาย **ร่างกายเป็นทุกข์** เราจะหาความสุขจากร่างกายนี้ หาไม่ได้เลย ลองคิดดูนะว่า เราเคยได้ความสุขจากร่างกายนี้บ้างไหม? ตั้งแต่เกิดมา เรามีร่างกาย กายของเรานี้เคยให้ความสุขกับเราบ้างไหม?

รูปร่างกายนี้ เดี๋ยวก็เจ็บ เดี๋ยวก็ปวด มีแต่โรคภัยไข้เจ็บ มารุมรบเร้าร่างกายให้เป็นทุกข์ การปวดหัวตัวร้อน การปวดเมื่อย เมื่อเราอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป นั่งนานๆ ยืนนานๆ เดินนานๆ หรือนอนนานๆ ก็จะรู้สึกเกิดความเมื่อยล้า เจ็บปวด การนอนบางครั้งเราคิดว่าเป็นความสุข แต่เมื่อต้องนอนนานๆ เราจึงรู้ว่าเป็นทุกข์ ถ้าอยากจะดูให้ชัดเจนต้องไปดูคนป่วย คนที่เจ็บไข้อยู่ต้องนอนอยู่นานๆ จะลุกขึ้นก็ลุกขึ้นไม่ได้ ลุกขึ้นไม่ไหว ต้องอาศัยลูกหลานพยุงให้ลุกขึ้น พอลุกขึ้นได้แล้วก็รู้สึกดี บรรเทาความปวดเมื่อยลงได้บ้าง

การอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ร่างกายเป็นทุกข์ทนไม่ไหว ทุกข์อย่างนี้เรียกว่า ทุกขเวทนา เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย บนร่างกายของเรานี้มีทุกข์เกิดขึ้นได้หลายอย่าง หนาวก็ทุกข์ ร้อนก็ทุกข์ หิวก็ทุกข์ อิ่มก็ทุกข์ เห็นมั้ย! เราคิดว่าอิ่มนั้นดีที่ไหนได้ อิ่มก็ทำให้เกิดอาการแน่น อึดอัด หิวก็อยากจะรับประทาน พอรับประทานเข้าไปแล้วก็อิ่ม อิ่มแล้วก็ทุกข์ ต้องคอยถ่ายหนักถ่ายเบา

"เรื่องของร่างกายนี้มีปัญหา ต้องคอยนำเข้าและนำออกอยู่ตลอดเวลา เราต้องบริหารร่างกาย คือ การนำเข้าและการนำออก"

การนำเข้าก็คือ การรับประทานอาหาร เมื่อเราตื่นนอนขึ้นมาหลังจากล้างหน้าแปรงฟันแล้วก็ต้องรับประทานอาหาร มองไปมองมา แล้วก็ขอกาแฟ มีไข่ดาวสักใบก็ดี หมูแฮมสักหน่อย แล้วก็รับประทานเข้าไป ดื่มน้ำอีกหนึ่งแก้วแล้วก็อิ่ม เดี๋ยวเดียวน้ำที่ดื่มเข้าไปก็ย่อยสลาย เมื่อย่อยสลายแล้วก็ต้องถ่ายออก ลองดื่มน้ำแก้วใหญ่ๆ ดูซิ นั่งฟังธรรมยังไม่ทันจบ ก็ต้องลุกไปเข้าห้องน้ำแล้ว นี้คือ**การนำออก**



เรามีหน้าที่ เมื่อหิวก็นำเข้าไป สักระยะหนึ่งก็ไปเอาออก เราต้องบริหารร่างกายเกี่ยวกับการนำเข้าและนำออกอยู่ทุกๆ วัน ไม่มีวันจบ ร่างกายของมนุษย์นี้เป็นทุกข์ ชีวิตของคนเรานี้เป็นทุกข์ จะเกิดในภพภูมิใด ก็หนีไม่พ้นความทุกข์ ยิ่งไปเกิดในทุคติภูมิ ยิ่งทุกข์มากขึ้นไปอีก

ทุคติภูมิคืออะไร? ทุคติภูมิก็คือภูมิที่เกิดแล้วไม่สบาย ท่านเรียกอีกคำหนึ่งว่า อปายภูมิ หรือเรียกเป็นภาษาไทยๆ เราว่า อบายภูมิ คือภพภูมิที่ไม่สบาย ภูมิไหนบ้างที่ไม่สบาย ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานเป็นภูมิไม่สบาย สัตว์เดรัจฉานลำบาก ไปเกิดเป็นสุนัข ไปเกิดเป็นแมว ต้องคอยอาหารที่บุคคลเขาหยิบยื่นให้ ถ้าไปหาเองก็ลำบาก วันดีคืนดีเทศบาลก็มาจับอีก จับก็วิ่งหัวซุกหัวซุน

พูดถึงสุนัขนี่นะ ครั้งหนึ่งที่วัดของอาตมา เทศบาลมาจับสุนัข ก็เห็นมันวิ่งหัวซุกหัวซุนขึ้นมาบนกุฏิ ทั้งๆ ที่มันไม่เคยขึ้นมาบนกุฏิเลย แล้วมันก็ไปหมอบ เราเห็นวิ่งขึ้นมา ก็ไม่ได้ว่าอะไร มันไปหมอบซุกอยู่ มีอาการหวาดกลัว สักระยะหนึ่งจึงรู้ว่า มีคนมาจับสุนัข เนื่องจากที่วัดจะมีงาน เจ้าหน้าที่เขาต้องดูแลเรื่องความสะอาด เขาก็มาจับสุนัข สุนัขไม่มีที่พึ่งที่ไหน มันเลยมาหาเรา แล้วมันก็ปลอดภัย ตัวนั้นรอด ตัวอื่นถูกจับหมด พระท่านสงสารและเป็นห่วง จึงไปตามกลับมาได้หลายตัว

สัตว์เดรัจฉาน ไม่มีกฎหมาย ในแวดวงของเดรัจฉานนั้น ไม่มีการออกกฎหมาย แต่คนเราก็ไปออกกฎหมายให้สัตว์เดรัจฉาน ถึงแม้เราจะออกกฎหมายให้มัน มันก็ไม่ได้รับรู้อะไรด้วย แล้วกฎหมายก็ไม่ได้คุ้มครองไปถึงหมู่ของพวกมันเอง มีแต่การออกกฎหมายห้ามมนุษย์จับสัตว์เดรัจฉาน ไม่ได้ออกข้อห้ามสัตว์เดรัจฉานจับสัตว์เดรัจฉาน มันจึงมีการเบียดเบียบข่มเหงรังแกกันเองอยู่ตลอด กฎหมายไม่ได้คุ้มครองให้ การอยู่รอดจึงต้องอาศัยกำลัง สัตว์เดรัจฉานตัวใดมีกำลังมากก็จะได้เป็นหัวหน้าฝูง อย่างที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ปัจจุบันมีอยู่ตัวหนึ่ง มันมีอำนาจอยู่หลายยุคหลายสมัย ระหว่างครองอำนาจอยู่ สุนัขทุกตัวต้องสยบหมด ตัวที่มีอำนาจจะมีสิทธิ คือมีอะไรเยอะหน่อย สุนัขตัวเมียก็จะมาอยู่ด้วย อยู่ต่อมารุ่นหลังก็ขึ้นมามีอำนาจ มันต้องมีการประลองยุทธกัน ประลองยุทธอยู่สองวัน มันก็แพ้ ตัวใหม่ก็ครองอำนาจ ตัวเมียมันก็ตามไปอยู่กับตัวใหม่ ตัวที่หมดอำนาจต้องไปซ่อนอยู่ที่กุฏิแม่ชี อาศัยแม่ชีคุ้มครอง คอยให้อาหาร เพราะถ้าออกมาข้างนอกก็จะโดนกัด เห็นมั้ยแม้เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ยังมีการแสวงหาอำนาจ ตัวไหนมีกำลังก็มีอำนาจ แล้วตัวเมียก็จะมาอยู่ด้วย เป็นของขวัญของกำนัลที่ได้มา

สมัยก่อนมนุษย์เราก็เป็นแบบนี้ เราอยู่ด้วยกันเป็นเผ่า มีหัวหน้าเผ่า หัวหน้าเผ่าก็ต้องมีฝีมือนะ มีการประลองยุทธกัน แล้วก็ขึ้นครองอำนาจ ถ้าแพ้ก็ต้องสูญเสียอำนาจ ผลัดกันครองอำนาจ แต่มนุษย์รู้จักออกกฎหมายเพื่อการคุ้มครอง ส่วนสัตว์เดรัจฉานไม่รู้จักการออกกฎหมายคุ้มครองจึงต้องลำบาก มีการเป็นอยู่ลำบาก จะหลับนอนก็ไม่มีมุ้งกันยุง ไม่รู้จักการพัฒนาที่อยู่อาศัย ก็เลยเรียกว่า "ทุคติ" คือความลำบาก มองไปเห็นแต่ความลำบากมากมายไปหมด ท่านจึงเรียกว่า อปายะ"

แล้วมีภูมิไหนอีก? นอกจากสัตว์เดรัจฉาน แล้วก็มีสัตว์นรก มีเปรต มีอสุรกาย รวมทั้งหมดสี่ภูมิ แต่อีกสามภูมิเรามองไม่เห็น เราจึงไม่ค่อยเชื่อว่า มีอยู่จริงหรือไม่ แต่ที่เราเชื่อแน่ๆ มีอยู่เพียงหนึ่งภูมิ คือ เดรัจฉานภูมิ อีกสามภูมิ พระพุทธเจ้าท่านทรงบอกว่า เป็นอบายภูมิที่มีอยู่ ซึ่ง**เราเชื่อได้จากตถาคตโพธิศรัทธา คือ เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้** หากไปอ่านในพระไตรปิฎกจะเห็นว่าท่านทรงแสดงไว้

อย่างตอนที่พระพุทธเจ้าท่านเสด็จประทับที่เขาคิชกูฏ พระมหาโมคคัลลานะได้เห็นเปรตตนหนึ่ง จึงยิ้มแย้มให้ปรากฏ พระลักขณเถระถามว่า ยิ้มแย้มให้ปรากฏทำไม พระโมคคัลลานะบอกว่า เมื่อไปสู่สำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วเราจะบอกเหตุนั้น เมื่อไปสู่สำนักพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วท่านจึงตอบว่า เราเห็นอหิเปรต จึงได้ทำการยิ้มแย้มให้ปรากฏ พระศาสดาทรงเป็นพยานให้กับพระเถระได้ตรัสว่าพระโมคคัลลานะพูดจริง เราก็เคยเห็นเปรตนั้นในวันบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเหมือนกัน แต่เราไม่กล่าว เพราะเอ็นดูบุคคลอื่น ที่ไม่เชื่อคำของเรา เพราะเขาจะต้องได้รับทุกข์ ความเดือดร้อนภายหลัง

พระพุทธเจ้าทรงแย้มพระโอษฐ์ด้วยเหตุสองประการ

พูดถึงเรื่องการทรงแย้มพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงแย้มพระโอษฐ์ด้วยเหตุสองประการ คือ ๑. เมื่อต้องการจะแสดงธรรม ๒. เมื่อจะทรงบัญญัติพระวินัย ท่านจึงแย้มพระโอษฐ์ มีบางครั้งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นเปรตแล้วแย้มพระโอษฐ์ เมื่อแย้มพระโอษฐ์แล้วมีบุคคลถาม ท่านก็แสดงธรรม แสดงเรื่องเปรตตนหนึ่ง ได้เคยกระทำความผิดในยุคหนึ่ง จึงมาเป็นเปรตที่หิวโหย ไม่มีอาหารจะกิน เป็นอยู่ลำบาก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า การไปเกิดเป็นเปรต เป็นสัตว์นรก เป็นอสุรกาย เนื่องมา

จากการผิดศีลผิดธรรม ใครอยากไปเกิดก็ให้ผิดศีลมากๆ ฆ่าสัตว์เยอะๆ ลักทรัพย์สมบัติเขาให้มากๆ ประพฤติผิดในบุตร-ในสามี-ในภรรยาของคนอื่น แล้วก็พูดเท็จ พูดจาโกหกหลอกลวงเขามากๆ แล้วก็ผิดศีลดื่มสุราเมรัย เดี๋ยวได้ไปแน่นอน

เหตุนำสู่อบายภูมิและสุคติภูมิ

การประพฤติผิดศีล-ผิดธรรมจะนำให้ไปสู่อบายภูมิ ถ้าจะพูดให้ครบหมดทุกอย่างเรียกว่า **"อกุศลกรรมบท"** หนทางไปสู่อบายภูมิ **มีอกุศลกายกรรม ๓ อกุศลวจีกรรม ๔ อกุศลมโนกรรม ๓**

อกุศลทางกาย - ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

อกุศลทางวาจา - พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

อกุศลทางใจ - โลภอยากได้ของของผู้อื่น พยาบาทคิดปองร้ายผู้อื่น เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม



อกุศลกรรมบทนี้แหละเป็นหนทางไปอบาย ไปเกิดในอบายภูมิด้วยอำนาจของอกุศลกรรมทั้งหมด

ถ้าเรากระทำความผิด ก็เป็นเหตุให้ไปเกิดในทุคติภูมิ ถ้าจะไปเกิดในสุคติภูมิ จะไปด้วยอะไร ไปทางไหน? ก็ไปด้วยกุศลกรรมบท ทางกุศลกรรมบท

มาเกิดเป็น**มนุษย์** มาเกิดด้วย**ศีล ๕**

ไปเกิดเป็น**เทวดา** ไปด้วย**หิริ-โอตัปปะ**

ไปเกิดเป็น**พรหม** ไปด้วย**การเจริญสมาธิ หมั่นเจริญสมาธิจนได้ฌานสมาบัติ แล้วฌานสมาบัติจะส่งผลให้ไปเกิดเป็นพรหม** ถ้าได้รูปฌาน จะไปเกิดในรูปภูมิ เป็นรูปพรหม ถ้าได้อรูปฌาน จะไปเกิดในอรูปภูมิ เกิดเป็นอรูปพรหม

การไปเกิดในภพภูมิต่างๆ จะไปเกิดในที่ไหนก็แล้วแต่ ไปเกิดในทุคติภูมิหรือสุคติภูมิ ก็มีกาย-มีใจ เมื่อมีกาย-กายก็ต้องทุกข์ เพราะต้องบริหารกายไม่มีที่สิ้นสุด ต้องบริโภคอาหาร ต้องขับถ่าย ต้องคอยเยียวยารักษา ยามเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เป็นทุกข์ หนีไม่พ้นความทุกข์ มีใจ-ใจก็เป็นทุกข์ อันที่จริง ความทุกข์กายนั้นไม่เท่าไรกายของคนเรานั้นทุกข์ไม่เท่าไหร่ ถ้าใจสบาย กายจะเป็นทุกข์ ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าใจไม่สบาย ถึงกายไม่ได้เป็นทุกข์ ก็ชื่อว่าเป็นทุกข์ด้วย **จึงกล่าวได้ว่าทุกอย่างสำคัญที่ใจ**

ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ คับแค้นใจ รำคาญใจ เรียกว่า "ทุกข์ทางใจ" ใจมีปัญหา แล้วปัญหาของคนเราก็อยู่ตรงนี้ คืออยู่ที่ใจ และที่เรามาปฏิบัติธรรมก็เพราะ ใจของคนเราเป็นทุกข์ เมื่อใจเป็นทุกข์ การจะดับทุกข์ทางใจ การจะแก้ปัญหาทางใจคือความทุกข์ ก็ต้องแก้ไขด้วยการมาปฏิบัติธรรม แล้วจะต้องปฏิบัติธรรมถึงระดับไหนจึงจะแก้ทุกข์ทางใจได้?

การปฏิบัติจนถึงใจเพื่อดับทุกข์ทางใจ

การปฏิบัติที่จะสามารถดับทุกข์ทางใจ แก้ทุกข์ทางใจได้นั้น **เราต้องปฏิบัติจนถึง "ใจ" ตัวเอง** คือ เราต้องเข้าถึงใจตัวเอง ถ้าเรายังไม่เข้าถึงใจของตัวเองแล้ว ก็ยังไม่สามารถแก้ทุกข์ทางใจได้

การปฏิบัติธรรมนั้น **จุดมุ่งหมายพระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราเข้าถึงใจของตัวเราเอง ที่ท่านต้องการให้เรารู้ ก็คือ รู้ทั่วถึงใจ คือรู้ทันใจตนเอง**

รู้ทันใจตนเองแล้วแก้ไขปัญหาได้อย่างไร? ตอนนี้เรามาพูดถึงตัวปัญหาของใจ เช่น ใจหงุดหงิด ใจรำคาญ ใจฟุ้งซ่าน ใจขัดเคือง ใจอึดอัด เคยอึดอัดใจกันบ้างไหม? รู้หรือไม่ว่าอึดอัดใจมันเป็นอย่างไร?

อาตมาได้เคยไปประเทศพม่ามาแล้ว ไปกราบพระพุทธรูปองค์หนึ่ง วิธีการสร้างพระของประเทศพม่านั้น เขาจะสร้างพระองค์ใหญ่ แต่สร้างไว้ในที่แคบแล้วตั้งชื่อว่า **พระคับใจ** ผู้สร้างก็คือพระราชา พระองค์ถูกจับไปเป็นเชลย ถูกจำกัดบริเวณ จึงทำให้รู้สึกอึดอัดพระทัย ต้องการจะแสดงออกให้ผู้อื่นรู้ว่าท่านอึดอัดพระทัย พระองค์จึงสร้างพระองค์ใหญ่ไว้ในที่แคบ เรียกว่า **พระคับใจ หมายถึงผู้สร้างคับใจ**

คับใจอย่างนี้สบายหรือไม่ การคับใจเป็นทุกข์ใช่ไหม? เป็นปัญหาใช่ไหม? อึดอัดใจ รำคาญใจ ขัดใจ น้อยใจ เสียใจ หวาดกลัวหวาดระแวง เป็นเรื่องของใจทั้งหมด ใจมีปัญหาทั้งหมด ทุกข์ของคนเรานี้อยู่ที่ใจทั้งหมด ใจกำลังมีปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง ลองไปมองดู อึดอัดใจอยู่ คับแค้นใจอยู่ ขัดเคืองใจอยู่ น้อยใจอยู่ เสียใจอยู่ หรือกำลังฟุ้งซ่านรำคาญใจอยู่ บางทีก็หวาดกลัวอยู่ หวาดระแวงอยู่ แล้วก็เลยกลุ้มใจ ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ นี่แหละใจของเราเองมีปัญหา แล้วปัญหาต่างๆ เหล่านี้ จะถูกกำจัดได้ต้องมองดูใจเรานั้นให้ทัน มองดูใจที่กำลังเกิดขึ้น ถ้ามองใจตรงนั้นทันปัญหาก็หมดไป

วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ทางใจ

ถ้าหนักใจ ให้มองความรู้สึก “หนักใจ” เมื่อมองความรู้สึกหนักใจได้ จะเห็นความรู้สึกหนักใจนั้นหมดไป

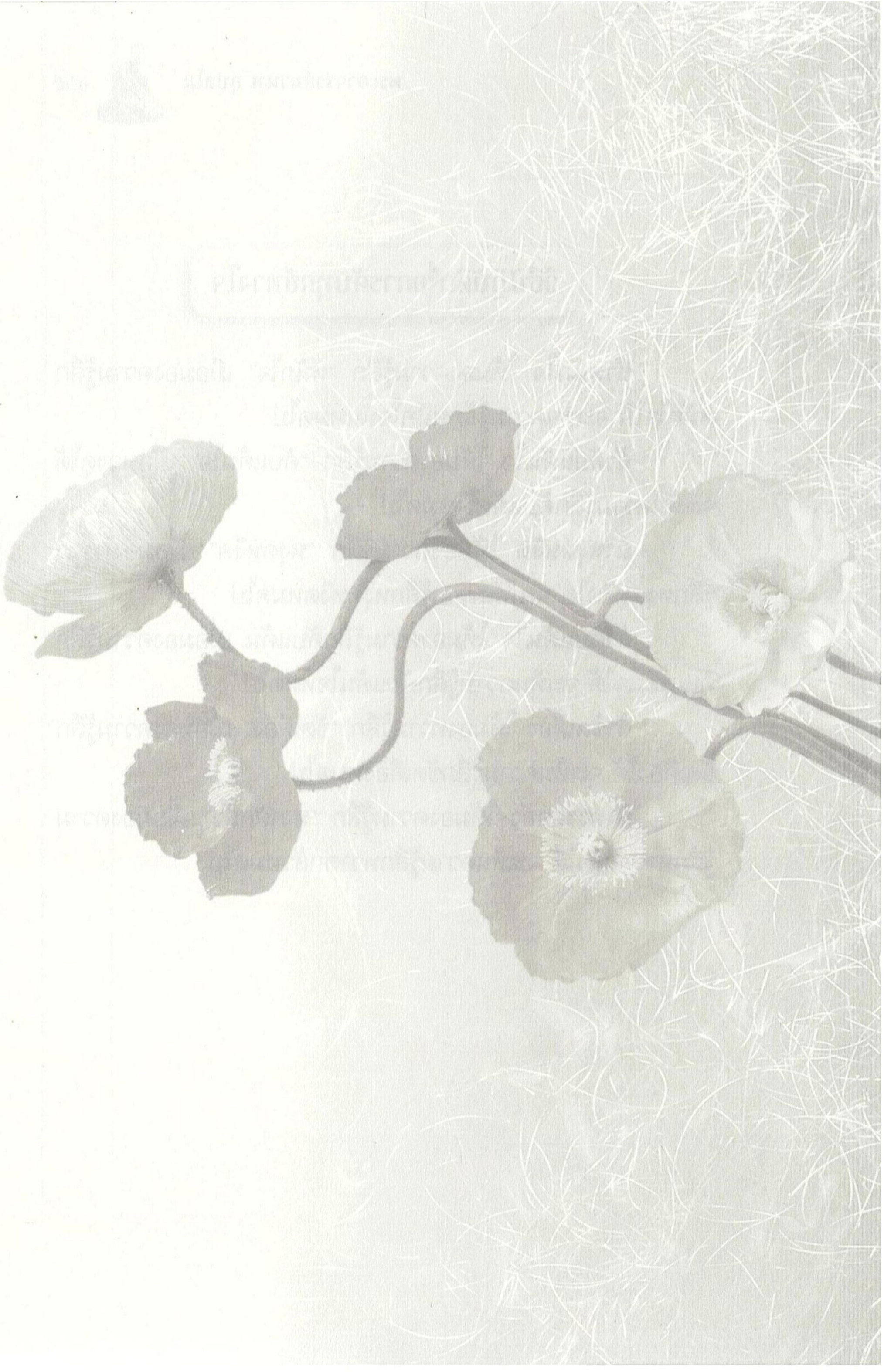
ถ้าคับแค้นใจ ให้มองความรู้สึก “คับแค้นใจ” เมื่อมองดูได้จะเห็นความรู้สึกคับแค้นใจหมดไป

ถ้าหงุดหงิด ให้มองความรู้สึก “หงุดหงิด” เมื่อมองความรู้สึกหงุดหงิดได้ จะเห็นความรู้สึกหงุดหงิดหมดไป

ถ้าคับแค้นใจ ให้มองความรู้สึกคับแค้น เมื่อมองความรู้สึกคับแค้นใจได้ จะเห็นความรู้สึกคับแค้นใจหมดไป

ถ้าขัดเคือง ให้มองความรู้สึก “ขัดเคือง” เมื่อมองความรู้สึกขัดเคืองได้ จะเห็นความรู้สึกขัดเคืองหมดไป

ถ้าหวาดกลัว ให้มองความรู้สึก “หวาดกลัว” เมื่อมองความรู้สึกหวาดกลัวได้ จะเห็นความรู้สึกหวาดกลัวหมดไป



เมื่อมองความรู้สึกเหล่านั้นได้ ปัญหาทางใจเหล่านั้นจะหมดไป เราจึงต้องมา**ปฏิบัติ การปฏิบัติธรรม คือ การมาฝึกจิตของเราให้มีสติสัมปชัญญะ** เมื่อมีสติสัมปชัญญะแล้ว จะได้คอยติดตามดูใจ การจะตามดูใจ ต้องมีอุปกรณ์ หากไม่มีอุปกรณ์จะตามดูใจไม่ได้ **อุปกรณ์ในการตามดูใจ ให้เอาสติสัมปชัญญะมาเป็นอุปกรณ์**

ใช้สติกับสัมปชัญญะทั้งสองอย่างตามสังเกตใจ

สติสัมปชัญญะคืออะไร สติสัมปชัญญะ คือการสังเกตนั่นเอง การสังเกตเรียกว่า สติสัมปชัญญะ ให้หมั่นสังเกตบ่อยๆ ในการฝึกเบื้องต้น ฝึกสังเกตให้คล่องแคล่ว เวลาสังเกตจะสังเกตอะไร สังเกตร่างกาย สังเกตความรู้สึกแต่ละความรู้สึก

สติปัฏฐาน ๔ อุปกรณ์ในการสังเกตใจ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ มีกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เรานำมาเป็นอุปกรณ์ในการสังเกต คือ

- เอากาย มาเป็นอุปกรณ์ในการสังเกต เอากายมาฝึกการสังเกต
- เอาเวทนา มาเป็นอุปกรณ์ในการสังเกต
- เอาจิต มาเป็นอุปกรณ์ในการสังเกต
- เอาสภาพธรรม มาเป็นอุปกรณ์ในการสังเกต

พอสังเกตสิ่งเหล่านี้ได้ ต่อไปก็จะสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละวันๆ ได้ เมื่อสังเกตความรู้สึกในชีวิตประจำวันได้ จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ทางใจได้ ดับทุกข์ทางใจได้ ปัญหาทางใจ เช่น ความขัดใจ ความรำคาญใจ ความเร่าร้อนใจ ความหงุดหงิด ความหวาดกลัว ความหวาดระแวง หากเราสังเกตความรู้สึกเหล่านี้ทัน ความรู้สึกเหล่านี้จะค่อยๆ ลดลง และ**ถ้าสังเกตได้โดยฉับพลันทันที ความรู้สึกเหล่านี้ก็จะหายโดยฉับพลันทันทีเหมือนกัน**

คราวนี้เรามาพูดถึง**วิธีการสังเกต** ว่าจะสังเกตอย่างไร? อุปกรณ์ในการสังเกต เรามีกันเพียงพอแล้วหรือยัง? ถ้ายังไม่พอต้องเริ่มสะสมกันใหม่ ให้สะสมวันละเล็กวันละน้อย เหมือนกับการออมทรัพย์ ก็ต้องเก็บสตางค์ใส่กระปุกออมสินวันละเล็กวันละน้อยต่อไป **ไม่นานก็เต็ม** เมื่อเก็บเต็มกระปุกแล้ว ก็นำเอาทรัพย์มาใช้ จะนำเอาไปซื้ออะไรก็ได้ สติสัมปชัญญะก็เหมือนกัน ต้องมั่นเจริญบ่อยๆ การเจริญบ่อยๆ เป็นการเก็บสั่งสมสติสัมปชัญญะไว้ **เมื่อสติสัมปชัญญะมีความคล่องแคล่วชำนาญ เราก็นำเอาสติสัมปชัญญะมาใช้สังเกตใจ**

การจะสังเกตใจของตัวเราได้ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะที่มีความคล่องแคล่วชำนาญพอสมควร ถ้ายังมีความคล่องแคล่วชำนาญไม่พอเพียงก็ต้องหมั่นฝึกฝน หมั่นสังเกต ให้สังเกตตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือให้ฝึกสังเกตร่างกายก่อน สังเกตร่างกายในเวลาเดิน สังเกตร่างกายในเวลายืน สังเกตร่างกายในเวลานั่ง และสังเกตร่างกายในเวลานอน สังเกตอากัปกิริยาอาการของร่างกายเราจะทำอะไรๆ ก็ต้องสังเกต เมื่อเราขยันสังเกตก็จะทำให้สติสัมปชัญญะมีความชำนาญ มีความคล่องแคล่วมากขึ้นๆ ต่อจากนั้นก็จะเริ่มสังเกตใจของเราได้

การสังเกตใจ : สังเกตอย่างไร?

คราวนี้มาดูในประเด็นเกี่ยวกับการสังเกตใจ สังเกตอย่างไร? **การจะสังเกตใจได้ รู้เท่าทันใจได้ สังเกตได้สองวิธี คือสังเกตได้โดยธรรมชาติก็มี สังเกตได้เพราะความเข้าใจก็มี**

สังเกตได้โดยธรรมชาติ คือเมื่อเราเจริญสติ สั่งสมสติสัมปชัญญะไปเรื่อยๆ แล้วก็จะเริ่มมองเห็นความรู้สึกนึกคิดของตัวเราเอง เวลามีอะไรๆ มาให้ใจได้รู้สึกก็จะเริ่มมองเห็นความรู้สึกเหล่านั้นได้เอง นี้เรียกว่า**รู้ใจได้เองโดยธรรมชาติ**

รู้ใจได้เพราะความเข้าใจต้องอาศัยการสังเกตถูกวิธี อาศัยการสังเกตเป็น คำว่าสังเกตถูกวิธี สังเกตเป็นนั้น **สังเกตอย่างไร?** ให้สังเกตอย่างนี้ **เวลาใดมีอะไรมาให้ใจของเราได้รู้สึกแล้ว ให้เรารีบย้อนกลับไปมองความรู้สึกนั้นทันที เวลาเรามองอะไรๆ แล้วเกิดความรู้สึก ให้สังเกตความรู้สึกนั้นทันที** เมื่อมีเสียงมากระทบหูให้ใจรู้สึกแล้ว ให้สังเกตความรู้สึกนั้นทันที เวลามีกลิ่นมากระทบจมูก ให้ใจรับรู้แล้ว รีบสังเกตความรู้สึกนั้นทันที เวลามีรสมากระทบลิ้น ให้ใจได้รู้สึกแล้ว รีบสังเกตความรู้สึกนั้นทันที เวลามีความเย็นความร้อนมากระทบกาย แล้วเกิดความรู้สึก รีบย้อนกลับไปมองความรู้สึกนั้นทันที เมื่อใจของเราคิดถึงอะไร มีความรู้สึกอย่างใดๆ รีบย้อนกลับไปมองความรู้สึกนั้นทันที

ในชีวิตประจำวันของเรานั้น เรามีความรู้สึกเกิดขึ้นหลายๆ อย่างด้วยกัน บางครั้งเกิดความรู้สึกชอบใจ บางครั้งก็เกิดความรู้สึกขัดใจ เวลาใดเมื่อมีความรู้สึกชอบใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วให้รีบย้อนกลับไปมองความรู้สึกนั้นทันที

เวลาใดเกิดความรู้สึกขัดใจ เกิดความรู้สึกรำคาญใจ เกิดความรู้สึกหนักอกหนักใจ เกิดความรู้สึกน้อยใจ เกิดความรู้สึกหวาดระแวง เกิดความรู้สึกหวาดกลัว เมื่อความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเราแล้ว ให้ย้อนกลับไปสังเกตความรู้สึกเหล่านั้นแต่ละความรู้สึกๆ อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านั้นผ่านไปเฉยๆ โดยไม่ได้สังเกตอย่างนี้เรียกว่า **รู้เท่าทันใจด้วยความเข้าใจ คือเข้าไปสังเกตถูกวิธี**

การสังเกตถูกวิธี คือ เมื่อมีความรู้สึกแต่ละความรู้สึกเกิดขึ้นกับตัวเรา แล้วให้เรารีบย้อนกลับไปมองความรู้สึกเหล่านั้นทุกๆ ความรู้สึก ก็จะทำให้เราเห็นความรู้สึกทันความรู้สึกของตัวเราเอง

โยนิโสมนสิการ คืออะไร ?

ในการจะสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นแต่ละความรู้สึกได้ต้องอาศัย โยนิโสมนสิการ **โยนิโสมนสิการคืออะไร** โยนิโสมนสิการท่านแปลว่า การใส่ใจโดยอุบายอันแยบคาย คือการใส่ใจถูกวิธี ใส่ใจในอารมณ์ถูกตัวอารมณ์ที่เราใส่ใจ แล้ว**เห็นสิ่งที่เราใส่ใจนั้นตามความเป็นจริง เรียกว่าโยนิโสมนสิการ** ท่านอธิบายเอาไว้ว่า การใส่ใจในสิ่งที่ไม่งามแล้วเรามองเห็นตามความเป็นจริงว่าไม่งาม การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นอนัตตา แล้วไปเห็นตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่า โยนิโสมนสิการ **โยนิโสมนสิการ ก็คือการใส่ใจ เอาใจใส่ การให้ความสนใจ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เกิดขึ้นในความรู้สึกของตัวเรา**





เวลาใดมีอะไรๆ มาให้ใจของเราได้รู้สึก รีบใส่ใจตรงความรู้สึกนั้นทันที ถ้าใส่ใจที่ความรู้สึกนั้นเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เมื่อเราใส่ใจตรงความรู้สึกเราก็จะเห็นสิ่งที่มาให้ใจรู้สึกด้วย การเห็นสิ่งที่มาให้ใจได้รู้สึกตามความเป็นจริงก็เรียกว่าโยนิโสมนสิการ เห็นความรู้สึกตรงความรู้สึก เห็นสิ่งที่มาให้รู้สึกตรงตัวสิ่งที่มาให้รู้สึก

ที่ว่าเห็นความรู้สึกตามความเป็นจริง เห็นสิ่งที่มาให้ใจรู้สึกตามความเป็นจริงนั้น เห็นอย่างไร เช่น เวลาใดมีอะไรมากระทบตา ให้ใจของเราได้รู้สึก เราใส่ใจความรู้สึกนั้นหรือใส่ใจสิ่งที่มาให้ใจรู้สึกตรงความรู้สึกนั้น ความจริงของสิ่งสองสิ่ง คือความรู้สึกสิ่งหนึ่งและสิ่งที่มาให้ใจได้รู้สึกอีกสิ่งหนึ่งก็จะปรากฏให้เราได้รับรู้

ความจริงของความรู้สึกเป็นอย่างไร ?

ความจริงของความรู้สึกนั้น เมื่อเกิดขึ้นรับรู้แล้วก็จะค่อยๆ แปรเปลี่ยนไปสู่ความดับ ไปสู่ความหมด เราไปเห็นความแปรเปลี่ยนไปของความรู้สึก คือความรู้สึกนั้นจะค่อยๆ จาง ไปๆ ความรู้สึกนั้นจะยังคงมีอยู่เหมือนเดิมอย่างนั้นไม่ได้ แล้วความรู้สึกนั้นก็จะต้องดับไป หมดไปจริงๆ การไปเห็นอย่างนี้ เรียกว่า เห็นความรู้สึกตามความเป็นจริง และที่เห็นความรู้สึกแปรเปลี่ยนไปนั้น ท่านเรียกว่าเห็น**อนิจจัง** เห็นความรู้สึกนั้นคงมีอยู่อย่างนั้นไม่ได้ เรียกว่าเห็น**ทุกขัง** เห็นความรู้สึกหมดไปแล้วไม่มีแล้ว เรียกว่าเห็นเป็น**อนัตตา** เห็นเป็นของว่างเปล่า

สิ่งที่มาให้รู้สึกก็เหมือนกัน เมื่อปรากฏในความรู้สึกแล้ว ก็จะค่อยๆ หมดไปจากความรู้สึก คงทนอยู่ในความรู้สึกนั้นไม่ได้แล้วหายไปจากความรู้สึก เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง เข้าไปเห็นว่าค่อยๆ หมดไปจากความรู้สึกเรียกว่าเห็น**อนิจจัง** เห็นความคงมีอยู่ในความรู้สึกตลอดไปไม่ได้เรียกว่า เห็น**ทุกขัง** เห็นหายไปหมดไปจากความรู้สึกเรียกว่าเห็นเป็น**อนัตตา** การเห็นอย่างนี้เรียกว่าปราศจากตัวตน การเห็นอย่างนี้เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริง แล้วเราไปเรียกตัวที่ไปเห็น สิ่งที่ไปเห็น หรือความรู้สึกความเข้าใจนั้นว่าปัญญา เรียกว่าเป็น **วิปัสสนาปัญญา**

ที่ว่าเห็นความรู้สึกตรงความรู้สึก เห็นสิ่งที่มาให้รู้สึกถูกตัว สิ่งที่มาให้รู้สึกนั้นเห็นอย่างไร อย่างเช่น เรามองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สีสันวรรณะของสิ่งนั้นจะสะท้อนมากระทบตา ไม่ใช่สิ่งๆ นั้นมากระทบตาแต่เป็นวรรณะเป็นสีสันที่ออกมาจากสิ่งๆ นั้น มากระทบตาของเรา เมื่อมากระทบตาแล้ว ก็ปรากฏขึ้นที่ใจ ให้ใจได้รับรู้ **การจะมองดูสิ่งเหล่านั้นให้ถูกตัวสิ่งเหล่านั้นต้องมองที่ใจ** เมื่อสีสันวรรณะมากระทบตาแล้วให้ใจของเราได้รู้สึก เราสังเกตได้สองสิ่ง คือสิ่งที่หนึ่ง สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นรับรู้สีสันวรรณะนั้น สิ่งที่สองคือสังเกตสีสันวรรณะที่มากระทบตาแล้วให้ใจได้รู้สึกตรงความรู้สึกนั้น ให้เรารีบใส่ใจตรงความรู้สึกหรือใส่ใจสีสันวรรณะที่ความรู้สึก คือ **สังเกตข้างใน เรียกว่าใส่ใจถูกตัวความรู้สึก และสิ่งที่มีให้รู้สึก**

การใส่ใจไม่ถูก คือการใส่ใจอย่างไร ?

ขณะมองดูอะไรๆ สีสันวรรณะของสิ่งนั้นมากระทบตาให้ใจของเราได้รู้สึก หากเราไม่ได้สังเกตตรงความรู้สึกนั้น แต่เรากลับไปมองดูสิ่งนั้นอีกครั้งหนึ่ง เมื่อไปมองดูสิ่งๆ นั้นอีกครั้งหนึ่ง ก็เลย**เห็นสิ่งๆ นั้นเป็นสมมติบัญญัติ เรียกว่าเห็นอนุพยัญชนะ เห็นเป็นสัตว์บุคคล เห็นเป็นวัตถุสิ่งของ เห็นอย่างนี้ ใส่ใจอย่างนี้เรียกว่าใส่ใจผิด**

ยกตัวอย่างเช่น เรามองดูนาฬิกาแขวนอยู่ที่ฝาผนัง สีสันวรรณะของนาฬิกาสะท้อนมากระทบตาแล้วปรากฏที่ใจ ความจริงของสิ่งที่เรารู้นั้นคือตัวสีสันวรรณะที่ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่นาฬิกาที่แขวนอยู่ที่ข้างฝา ถ้าเรามองดูที่ใจจะเห็นสีสันวรรณะที่ปรากฏแล้วที่ใจหมดไปจากใจกลายเป็นของว่างเปล่า **ถ้าเรามองไม่ถูกตัวของสีสันวรรณะที่ปรากฏตรงใจ ก็จะมองไม่เห็นความจริงว่าหมดไป กลายเป็นของว่างเปล่าแล้ว** แต่หากเรากลับไปมองดูนาฬิกาที่แขวนอยู่นั้นใหม่ แล้วก็เลยไปเห็นว่ายังมีอยู่ เห็นอย่างนี้เรียกว่า **เห็นผิดตัว**

ตัวจริงของอารมณ์นั้นคือ สีสันวรรณะที่ออกมาจากนาฬิกาแล้วไปกระทบตาแล้วก็ปรากฏขึ้นที่ใจ เมื่อปรากฏแล้วก็ดับไปหมดไปกลายเป็นของว่างเปล่า แต่ถ้าไปมองนาฬิกาที่แขวนอยู่ ยังเห็นว่ามีอยู่เหมือนเดิมไม่มีการหมดไป การใส่ใจอย่างนี้เรียกว่าใส่ใจผิดตัว

สีสันวรรณะของนาฬิกากระทบตาแล้วปรากฏที่ใจ ต้องใส่ใจตัวสีสันวรรณะที่ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่ใส่ใจตัวนาฬิกาที่แขวนอยู่บนข้างฝาผนังข้างนอก พอจะเข้าใจไหม ?

ถ้าใส่ใจถูกตัวจึงจะเห็นการเกิดดับ การเกิดดับนั้นต้องเกิดดับที่ใจ ถ้าใส่ใจผิดตัวก็จะมองไม่เห็นการเกิดดับ ทางหูก็เหมือนกัน เมื่อมีเสียงดังมากระทบหูแล้วปรากฏขึ้นที่ใจ การใส่ใจในเสียงต้องใส่ใจที่ความรู้สึก ถ้าไม่ใส่ใจตรงความรู้สึก ก็จะมองไม่เห็นความจริงของความรู้สึก และเสียงที่มาให้รู้สึกดับไปกลายเป็นของว่างเปล่า เมื่อไม่ได้ใส่ใจตรงความรู้สึก ก็จะไปใส่ใจที่เจ้าของเสียง ถ้าเป็นเสียงรถยนต์ ก็จะไปใส่ใจในตัวรถยนต์ ถ้าเป็นเสียงคนพูดกัน ก็จะไปใส่ใจในตัวบุคคล ใส่ใจในรถยนต์หรือใส่ใจในบุคคล เรียกว่าใส่ใจผิด ใส่ใจผิดก็มองไม่เห็นความจริงตามความเป็นจริง ถ้าใส่ใจตรงความรู้สึกก็จะเห็นความรู้สึกตามความเป็นจริง หรือเห็นเสียงที่มีในความรู้สึกหมดไปจากความรู้สึก เห็นตามความเป็นจริง

การใส่ใจเสียงตรงความรู้สึก เรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยอุบายอันแยบคาย แต่ถ้าใส่ใจเจ้าของเสียง เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยอุบายที่ไม่แยบคาย

ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็คล้ายๆ กัน ต้องใส่ใจที่ความรู้สึกเหมือนกัน อย่าไปใส่ใจเจ้าของกลิ่น เจ้าของรส เจ้าของเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง

การใส่ใจถูกที่เป็นโยนิโสมนสิการ จะทำให้เราเห็นความจริง ความจริงที่เห็นก็คือ เห็นเป็นไตรลักษณ์ เห็นเป็นอนิจจัง เห็นเป็นทุกข์ เห็นเป็นอนัตตา เห็นไตรลักษณ์ท่านเรียกว่า ปัญญา เมื่อเห็นเป็นไตรลักษณ์ก็จะทำให้คลายจากความยึดถือ





จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เรามีปัญญา ต้องการให้เราเจริญสติเพื่ออบรมจิตให้เกิดปัญญา การมาปฏิบัติธรรม จุดมุ่งหมายก็คือ การเข้าถึงความรู้สึกของตัวเรา เอาความรู้สึกจริงๆ ของตัวเรามาสังเกตดู ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เราจะสามารถสังเกตได้เอาความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้ว ที่เราปฏิเสธไม่ได้ เพราะเกิดขึ้นกับเราจริงๆ เช่น ความรู้สึกหงุดหงิดที่เกิดขึ้นแล้ว ความรู้สึกขัดเคืองที่เกิดขึ้นแล้ว ให้มองความรู้สึกเหล่านั้นอีกครั้งหนึ่ง อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านั้นผ่านไปโดยไม่ได้สังเกตดู

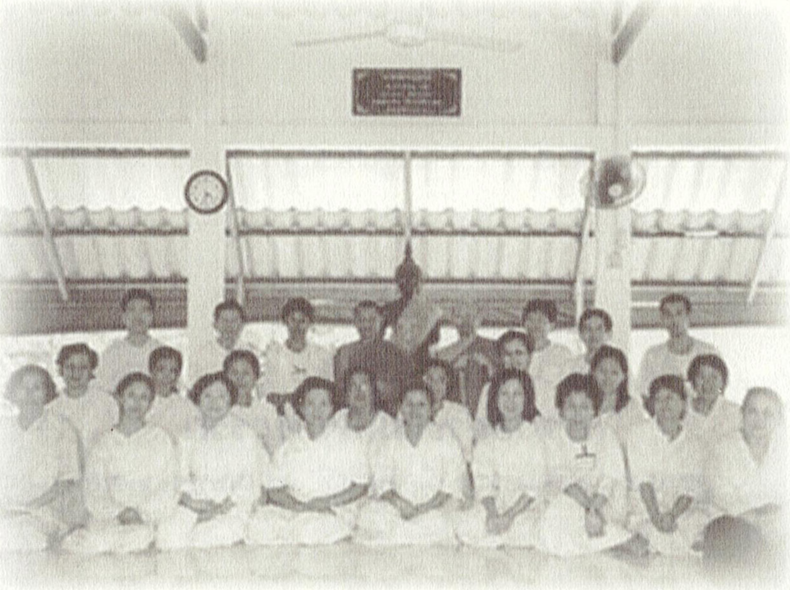
เช่น เวลาหงุดหงิด มันมีเหตุการณ์ให้หงุดหงิด ทำไมหงุดหงิดล่ะ? ก็เขามาบ่น บ่นไม่หยุด เห็นหน้าก็บ่น ไม่ได้บ่นเรา แต่ไปเอาใครสักคนมาบ่นให้เราฟัง เราจึงรำคาญ รำคาญเหลือเกิน ทำไมต้องมาบ่นให้เราฟังด้วย ลองมองเข้าไปที่ความรู้สึกรำคาญนั้นว่า รำคาญจริงๆ ใช่ไหม? พอมองเข้าไปในความรู้สึกรำคาญ มันจะทิ้งเรื่องที่เราคิดถึงแล้วรำคาญ ทำให้หายรำคาญ

การฝึกเช่นนี้จะทำให้เราได้ประโยชน์สองประการ คือ ประการที่หนึ่งเห็นความรู้สึกรำคาญหมดไป กลายเป็นของว่างเปล่า นี้คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเข้าถึง และประการที่สองเป็นผลพลอยได้ คือ ทำให้ใจเราหยุดคิดถึงสิ่งที่ทำให้เรารำคาญ ความรู้สึกรำคาญที่เกิดขึ้นกับตัวเราก็จะไม่เกิดต่อไปอีก ทำให้เราหายรำคาญ นี้เป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากการเจริญสติอบรมจิตให้เกิดปัญญา จึงสามารถทันความรู้สึกของตัวเราเอง เรียกว่า การปฏิบัติธรรม



๓. ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม

(บรรยาย ณ เรือนธรรม เมื่อวันพุธที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๐)



การจะปฏิบัติให้ถึงธรรม จำต้องเข้าไปให้ถึงใจก่อน
เพราะเมื่อเราเข้าถึงใจ อย่างรู้เท่าทัน
ใจก็จะเกิดปัญญา แทนที่ปัญหา

ธรรมที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงนำมาสั่งสอน

มีเรื่อง ทาน ศีล ภาวนา หรือเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วเราก็ได้พากันรักษาศีล ได้พากันให้ทาน ได้พากันเจริญสมาธิ ทำจิตให้นิ่ง ได้พากันอบรมจิตให้เกิดปัญญา

จุดมุ่งหมายของการเจริญภาวนา **พระพุทธเจ้าท่านทรงมีพุทธประสงค์ต้องการให้เราพัฒนาจิตของตัวเราให้เกิดปัญญา คือ ต้องการกระทำปัญญาให้เกิดขึ้นภายในใจของเรา** หากมีปัญญาเพียงอย่างเดียว ปัญหาทุกปัญหาก็จะหมดไป เราจะเป็นบุคคลที่ปราศจากปัญหา คือ เราจะไม่มีปัญหาอีกต่อไป ถ้าเรามีปัญญา

เหตุที่ใจเป็นทุกข์

ปัญญาสามารถแก้ปัญหาได้ทุกปัญหา ปัญหาที่เรายังแก้ไขไม่ได้ก็เพราะใจของเรานั้นขาดปัญญา และปัญหาที่เราปรารภถึง เราก็ปรารภถึงปัญหาในประเด็นที่เป็นปัญหาทางใจ ปัญหาต่างๆ ทั่วไปนั้นไม่ต้องหยิบยกมาทั้งหมด เพราะที่ถือว่าเป็นปัญหาซึ่งมีความสำคัญมากที่สุดก็คือ ปัญหาทางใจ

ถ้าใจของเราปราศจากปัญหา เราจะไม่มีความทุกข์ทางใจเลย ปัญหาทางใจหมายถึงใจเป็นทุกข์ เมื่อใจเป็นทุกข์ก็เลยกลายเป็นตัวปัญหา ได้เคยอธิบายหลายครั้งว่า ปัญหาทางใจได้แก่ ความรู้สึกที่เราไม่พึงปรารถนา ความรู้สึกขัดใจเรียกว่าปัญหาทางใจทั้งหมด ส่วนความรู้สึกชอบใจที่เราเคยคิดว่าไม่เป็นปัญหานั้น แท้จริงความรู้สึกชอบใจก็เป็นตัวปัญหาสร้างปัญหาได้เหมือนกัน



พุทธจริยากับการทรงอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า เพื่อแก้ปัญหาทางใจ

พระพุทธเจ้าทรงอุบัติเกิดขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาทางใจให้พวกเรานั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญประโยชน์ เรียกว่า **จริยา มีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน** คือ

๑. ทรงกระทำประโยชน์ในเบื้องต้น ท่านเรียกว่า **พุทธัตถจริยา** ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เมื่อท่านยังไม่สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ใจของท่านก็มีปัญหาเหมือนกัน จึงทรงคิดแก้ไขปัญหาให้ใจของพระองค์เองก่อน

๒. ทรงกระทำประโยชน์ให้หมู่พระประยูรญาติ เรียกว่า **ญาตัตถจริยา** เมื่อทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เสด็จไปแสดงธรรมโปรดพระประยูรญาติ ทรงเทศน์โปรดพระเจ้าสุทโธทนะ พระราชบิดาจนเป็นพระอรหันต์ และเสด็จไปเทศน์โปรดพระประยูรญาติให้เป็นพระอริยเจ้าอีกเป็นจำนวนมาก

ที่ว่าความรู้สึกอยากได้ ความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเพลิดเพลิน มองอย่างผิวเผินแล้วไม่ใช่ตัวปัญหา แต่ถ้ามองอย่างลึกซึ้ง ก็เป็นปัญหาได้ เป็นปัญหาอย่างไร? ความรู้สึกเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นกับตัวเราแล้ว เราอยากให้เกิดตลอดไป เราก็กลัวว่า ความรู้สึกเหล่านี้จะหายไปจากตัวเรา เมื่อความรู้สึกเหล่านี้หมดไป เราก็เกิดความเสียดายไม่อยากให้หมดไป อยากให้อยู่กับเรานานๆ พอความรู้สึกเหล่านี้หมดไป ใจเราก็เป็นทุกข์

เช่น เวลาเรานั่งสมาธิแล้วใจของเราสงบ พอเราออกจากสมาธิเราก็นึกเสียดายในความสงบนั้น แล้วเราก็นั่งสมาธิใหม่ พอเรานั่งสมาธิใหม่เราก็ปรารภถึงความสงบ พยายามทำจิตให้สงบเหมือนเก่า แต่จิตก็ไม่สงบ เมื่อจิตไม่สงบเราก็เลยทุกข์ใจ หงุดหงิดใจรำคาญใจ

ความรู้สึกไม่ดีนั้นเป็นปัญหาโดยตรงอยู่แล้ว คงไม่ต้องอธิบาย มีใครบ้างไหมในห้องนี้ ที่ใจไม่มีปัญหาเลย เมื่อไม่มี ก็แสดงว่า มีปัญหากันทุกคน

วันนี้หงุดหงิดมาแล้วหรือยัง? ความรู้สึกหงุดหงิดนั้นเป็นปัญหา วันนี้รู้สึกรำคาญใจแล้วหรือยัง? ความรู้สึกรำคาญนั้นเป็นปัญหาและรู้สึกขัดใจมาแล้วหรือยัง? ความรู้สึกขัดใจนั้นเป็นปัญหา

ความรู้สึกขัดใจในเรื่องต่างๆ ขัดใจบุคคล ขัดใจคนที่อยู่ใกล้ๆ ตัวเรา ขัดใจพ่อแม่ ขัดใจพี่น้อง ขัดใจสามี ขัดใจภรรยา ขัดใจลูกๆ ขัดใจเพื่อน ความรู้สึกขัดใจเหล่านี้เป็นปัญหาทั้งหมด ความรู้สึกขัดใจนั้นห้ามยาก

เคยสังเกตบ้างไหม? **คนเราถ้าดีกันมากๆ ก็ขัดใจกันง่าย ถ้าไม่ค่อยดีกันเท่าไหร่ เราก็ไม่ค่อยขัดใจ** ยิ่งคนใกล้ชิด เป็นสามีภรรยากันก็ขัดใจกันบ่อยๆ ขัดใจในเรื่องที่ไม่น่าขัดใจ พ่อแม่กับลูกๆ ก็ยังขัดใจกัน **เวลาขัดใจนั้นเป็นปัญหาที่ใจ ใจเป็นทุกข์ ถ้าเราสามารถแก้ปัญหาตรงนี้ได้ ใจก็ไม่เป็นทุกข์**

๓. **ทรงกระทำประโยชน์กับโลก** เรียกว่า **โลกัตถจริยา** ในการจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ท่านทรงปรารภถึงใครก่อน? ทรงปรารภถึงชาวโลกก่อน เพราะชาวโลกกำลังมีความทุกข์ กำลังมีปัญหาทางใจ มีเศร้าโศกเสียใจ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ **พระพุทธองค์มีน้ำพระทัยเต็มเปี่ยมด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ที่มีต่อชาวโลก จึงทรงบำเพ็ญพุทธการกธรรม สั่งสมบารมี** ๑๐ ประการ เรียกว่าบารมี ๑๐ ทัศ ในบารมี ๑๐ ประการมีอยู่ ๓ ระดับ ระดับบารมีธรรมดาทั่วไป ระดับอุปบารมี และปรมัตถบารมี จำนวนอย่างละ ๑๐ เราเลยเรียกว่า บารมี ๓๐ ทัศ เช่น

ทานบารมี มีอยู่ ๓ ประการ ได้แก่

- **ทานบารมี** เป็นการให้ทานทั่วๆ ไป
- **ทานอุปบารมี** เป็นการให้ทานที่สูงขึ้นไปอีก ให้สิ่งที่ให้ได้ยาก มีการให้บุตรธิดาเป็นทาน
- **ทานปรมัตถบารมี** เป็นการให้ทานอย่างยอดยิ่ง คือให้ชีวิตเป็นทาน ที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญทานปรมัตถบารมี ทรงเสียสละอวัยวะให้เป็นทาน ทรงเสียสละชีวิตให้ชีวิตเป็นทาน

ก่อนจะบริจาคทาน ท่านปรารภว่า

"ตาของเรา ใช่ว่าเราจะไม่รัก ใช่ว่าเราจะไม่เสียดาย แต่เรารักพระสัมมาสัมโพธิญาณมากกว่า เราจึงเสียสละดวงตา เพื่อให้ได้มาซึ่งพระสัมมาสัมโพธิญาณ" ทรงดำริอย่างนี้แล้ว ท่านก็ควักลูกตาให้เป็นทาน นี้เป็นทานอุปบารมี

หรือตอนที่จะสละชีวิตเป็นทาน พระพุทธองค์ทรงปรารภว่า ชีวิตของเรา ใช่ว่าเราจะไม่รัก ชีวิตของเราใช่ว่าเราจะไม่เสียดาย แต่เรารักพระสัมมาสัมโพธิญาณมากกว่า เราจึงเสียสละชีวิต เพื่อให้ได้มาซึ่งพระสัมมาสัมโพธิญาณ"

ท่านยอมเสียสละทำไม? ยอมเสียสละเพื่อใคร? เพื่อชาวโลกที่กำลังเป็นทุกข์ ทรงปรารภอย่างนี้ ไม่ใช่ปรารภเพื่อพระองค์เอง **ทรงปรารภถึงชาวโลกก่อน จากนั้นก็ปรารภถึงหมู่พระประยูรญาติ แล้วจึงทรงปรารภถึงพระองค์เอง เป็นลำดับสุดท้าย**



“สัตว์โลกเป็นทุกข์ เราเป็นทุกข์ ทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ คือ ทุกข์ทางใจ”
ร่างกายก็ทุกข์พอๆ กัน
นั่งนานๆ ก็ปวดเมื่อยพอๆ กัน
เดินนานๆ ก็ปวดเมื่อยพอๆ กัน
ยืนนานๆ ก็ปวดเมื่อยพอๆ กัน
ใช้อิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่งนานๆ ก็ปวดเมื่อยพอๆ กัน
เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ปวดเมื่อยพอๆ กัน

แต่ว่า ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ยิ่งกว่านั้นอีก ปัญหาใจจึงเป็นปัญหาที่ยิ่งใหญ่ แล้วการจะแก้ปัญหาทางใจ **พระพุทธองค์ทรงอุบัติขึ้นมา เพื่อต้องการแก้ปัญหาทางใจ** เพื่อให้ใจไม่เป็นทุกข์ ทรงเห็นสัตว์โลกเป็นทุกข์ ก็ต้องการให้สัตว์โลกพ้นทุกข์ พระพุทธองค์จึงทรง**บำเพ็ญพุทธการกธรรม** แล้วได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ เมื่อได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ก็ทรงนำเอาวิธีดับทุกข์มาแสดงสั่งสอนให้พวกเราได้รับรู้แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติกัน

การจะดับทุกข์ทางใจ ท่านทรงสอนไว้อย่างไร ?

การที่จะทำให้ใจหมดทุกข์นี้ ต้องเข้าใจถึงใจของตัวเราให้ได้ก่อน ถามว่า เราเข้าใจ "ใจ" ของตัวเราเองแล้วหรือยัง บางครั้งเราพูดถึงคนอื่นว่า ไม่เข้าใจเขา ฉันไม่เข้าใจเธอ คนนี้เข้าใจยาก คนนั้นเข้าใจยาก แล้วเคยคิดบ้างไหมว่าตัวเราเข้าใจยาก? ต่อไปให้ใช้คำพูดคำนี้พูดกันนะ "ตัวเรามันเข้าใจยากเหลือเกินและใจของเราเข้าใจยากเหลือเกิน เราไม่เข้าใจตัวเราเอง"

สังเกตได้ไหมว่า ตั้งแต่เช้าถึงตอนนี้ ใจเราเปลี่ยนไปกี่ครั้งแล้ว เช่น
เวลาจะไป ...พอถึงเวลาก็ไม่ไปเอาดื้อๆ
เวลาจะทำอะไรๆ ...พอถึงเวลาก็ไม่ทำเอาดื้อๆ
เวลาจะให้อะไร ...พอถึงเวลาก็ไม่ให้เอาดื้อๆ
ใจนั้นเปลี่ยนไป เปลี่ยนมา จนเราไม่เข้าใจ "ใจ" ของเรา



ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าใจ “ใจ” ของตัวเราเอง ?

ท่านให้เราคอยสอดส่องดูแลใจของตัวเราให้มากๆ หมั่นสังเกตใจ เอาใจใส่ใจของตัวเราเองในเบื้องต้น ทำความเข้าใจคำว่า **“ใจ”** ก่อน

“ใจของคนเรานั้นไม่ใช่อื่นไกล ใจก็คือ ความรู้สึก ใจก็คือความนึกคิด” ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า จิต ภาษาไทยๆ ท่านเรียกว่า ใจ บางคนก็เรียกรวมกันทั้งสองคำว่า จิตใจ เช่นวันนี้จิตใจไม่ค่อยดีเลย วันนี้จิตใจมันรู้สึกยังไงๆ ชอบกล วันนี้มีความรู้สึกในสิ่งนั้น มีความรู้สึกในสิ่งนี้ มีความรู้สึกอย่างนั้น มีความรู้สึกอย่างนี้ มีความคิดถึง คิดถึงคนนั้น คิดถึงคนนี้ คิดถึงเรื่องนั้น คิดถึงเรื่องนี้ ความรู้สึกของคนเรานี้ มีมากมายหลายอย่าง

บางคนมีความเข้าใจว่า ความรู้สึกทางใจ เรียกว่าใจเพียงอย่างเดียว แต่จริงๆ แล้ว **ใจนั้น คือ ความรู้สึก ทั้ง ๖ ทาง**

เวลา**มองดู** แล้วรู้สึก เรียกว่า "ใจ" รู้สึก

เสียงดัง รู้สึกบ้างไหม ? เสียงดัง แล้วเรารู้สึก ก็เรียกว่า "ใจ" รู้สึก

มีกลิ่น รู้สึกบ้างไหม ? มีกลิ่น แล้วเรารู้สึก ก็เรียกว่า "ใจ" รู้สึก

ลิ้มรส แล้วรู้สึกบ้างไหม ? ลิ้มรส แล้วเรารู้สึก ก็เรียกว่า "ใจ" รู้สึก มองเห็นแล้วหรือยัง? ว่านี่คือใจ

เวลาตัวเราถูกต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ก็มีความรู้สึกทางกาย เช่น ความเย็น ที่เรารู้สึก คือ ความรู้สึกทางกาย

ความร้อนๆ ที่เรารู้สึก คือ ความรู้สึกทางกาย

อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ที่เรารู้สึก คือความรู้สึกทางกาย นี้ก็เรียกว่า "ใจ"

หรือ**ความคิด ความรู้สึกทางใจโดยตรง เช่น ความคิดถึง** เราอยู่ที่นี่สามารถคิดถึงสิ่งของที่อยู่ห่างไกลได้ไหม? ความคิดถึงสิ่งต่างๆ นั่นแหละ เราเรียกว่า "ใจ"

เพราะตัวคิดนั้นแหละ คือใจ

ใจของตัวเรามีหน้าที่คิดถึง มีหน้าที่รู้สึกสิ่งต่างๆ แล้วที่บอกว่า ใจมีปัญหาเมื่อสักครู่ สรุปได้ว่า

ความรู้สึกหงุดหงิด ก็เป็น ใจมีปัญหา
ความรู้สึกรำคาญ ก็เป็น ใจมีปัญหา
ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ก็เป็น ใจมีปัญหา
ความรู้สึกขัดใจ ก็เป็น ใจมีปัญหา

บรรดาความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะใจมีปัญหานั้น พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเข้าไปให้ความสำคัญ ให้เราหมั่นเข้าไปสังเกตดู เพียงแต่ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นสังเกตดูเฉยๆ **เวลาใจรู้สึกมีปัญหา ไม่ต้องทำอะไร ให้ไปสังเกตดูใจ**ที่มีปัญหานั้น **ไม่ต้องไปทำอะไรเลย** เช่น เวลาใจหงุดหงิด ใจมีปัญหาใช่ไหม? ไม่ต้องแก้ปัญหาอะไรเลย? เพียงแต่มองดูใจที่มีปัญหานั้นเฉยๆ เวลาขัดใจ ก็เรียกว่าใจมีปัญหา ไม่ต้องไปแก้ปัญหาอะไรเลย ให้มองดูความรู้สึกขัดใจนั้นเฉยๆ ดูใจที่มีปัญหา **ท่านให้เราคอยสังเกต คอยสอดส่อง คอยมองดูใจ** ใจหงุดหงิดเวลาใด มองเข้าไปในความรู้สึกหงุดหงิด ใจรำคาญเวลาใด มองเข้าไปในความรู้สึกรำคาญ ใจฟุ้งซ่านเวลาใด มองเข้าไปในความรู้สึกฟุ้งซ่าน **เพียงมองดูเฉยๆ เรียกว่า แก้ปัญหาของใจแล้ว อย่างนี้เรียกว่าแก้โดยไม่ต้องแก้**

มองใจอย่างไร ให้สิ้นทุกข์?

เราจะมองอย่างไร? เป็นปัญหาอีกใช่ไหม? มองใจอย่างไร? เพราะใจไม่มีตัวตน ใจไม่มีรูปร่างสัณฐาน **การมองดู มองดูด้วยการสังเกต ให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเราจริงๆ** เวลาหงุดหงิด หงุดหงิดเกิดขึ้นกับเราจริงๆ ใช่ไหม? เวลาขัดใจ ความรู้สึกขัดใจเกิดขึ้นกับเราจริงๆ ใช่ไหม? ให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วกับเราจริงๆ นั้นนั่นแหละ ให้มองดูที่ตรงนั้น

พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราเข้าไปใส่ใจ ไปเอาใจใส่รับรู้ดูความรู้สึกจริงๆ เหล่านั้น ดูความรู้สึกแต่ละความรู้สึก เพื่อให้เห็นความจริงของความรู้สึกแต่ละความรู้สึก **ความจริงของความรู้สึกแต่ละความรู้สึกเป็นอย่างไร ?**

เวลามีความรู้สึกหงุดหงิด เกิดขึ้นกับเราจริงๆ **ให้ไปสังเกตในขณะที่เราสังเกต**

เข้าไปเห็นความรู้สึกรำคาญ ที่เกิดขึ้นกับเราจริงๆ

เข้าไปเห็นความฟุ้งซ่าน ที่เกิดขึ้นกับเราจริงๆ

เข้าไปเห็นความรู้สึกน้อยใจ ที่เกิดขึ้นกับเราจริงๆ

เข้าไปเห็นหวาดกลัว ที่เกิดขึ้นกับเราจริงๆ



“แล้วจะเห็นความจริงอย่างหนึ่งว่า มันเกิดขึ้นกับเรา แต่เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว”

มีมั้ยหงุดหงิด? หงุดหงิด เกิดกับเราจริงๆ แต่เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว

มีมั้ยรำคาญ? รำคาญ เกิดกับเราจริงๆ แต่เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว

ต้องเอาความรู้สึก แต่ละความรู้สึก ที่เกิดขึ้นกับเราแล้วจริงๆ แล้วมองว่า เดี๋ยวนี้ยังอยู่หรือเปล่า?

เมื่อความรู้สึกน้อยใจจริงๆ เกิดกับเรา แล้วเรามองความรู้สึกน้อยใจยังอยู่หรือเปล่า? ถ้ายังอยู่เรียกว่าดูผิด ถ้าเห็นความรู้สึกนั้นๆ ดับไปแล้วเรียกว่าดูถูก ถ้าเราอยู่กับความรู้สึกเหล่านี้ได้ เราเอาใจใส่ต่อความรู้สึกเหล่านี้ เราให้การสนใจต่อความรู้สึกเหล่านี้ ความรู้สึกเหล่านี้ก็จะไม่มาทำร้ายใจของเรา

ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่มาประทุษร้ายใจของเราเลย หากเราเห็นความรู้สึก ๒ อย่างคือ

๑.ความรู้สึกนั้น เกิดขึ้นกับเราแล้ว

๒.ความรู้สึกนั้น ดับไปแล้ว

ในขณะน้อยใจให้เราสังเกตดูว่า น้อยใจเกิดขึ้นกับเราจริงๆ ไหม? น้อยใจจริงไหม? ขัดใจจริงไหม? ให้เรามองดูความรู้สึกน้อยใจ แต่ละความรู้สึกเหล่านั้น จนเห็นความรู้สึกเหล่านั้นไม่มีอยู่แล้วกับเราจริงๆ

แต่ที่เกิดปัญหาขึ้น ก็คือ ในขณะน้อยใจแล้วลืมดู ในขณะขัดใจ แล้วลืมดู **ปัญหาเกิดอย่างไรรู้ไหม? ปัญหาเกิดขึ้น เพราะเราลืมดู เรามัวแต่ไปมองดูคนที่เราน้อยใจ แล้วก็เลยน้อยใจเขาอยู่เรื่อยๆ** ไปมองดูคนที่เราขัดใจ เราก็เลยขัดใจเขาอยู่เรื่อยๆ **เมื่อไปมองดูเขา ทำให้ความน้อยใจคราวใหม่ๆ เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ** ตัวขัดใจตัวใหม่ๆ เกิดขึ้นเรื่อยๆ **นี้เป็นการมองผิดตัว**

ก็ต้องไปทำความเข้าใจจิต จิตนี้ถ้าเราเข้าใจได้ เราจะหักเหความรู้สึกได้ การมาเจริญสติ จะได้ประโยชน์อย่างนี้

เมื่อเข้าถึงใจ ก็เข้าถึงธรรม

การมาปฏิบัติธรรมคืออะไร? ตอบได้หรือยัง? **การปฏิบัติธรรมจะแก้ไขทุกข์ทางใจของตัวเราเองได้** แต่ถ้าเรายังไม่เข้าใจใจของตัวเราเอง เราจะแก้ปัญหาทางใจไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีให้เราหมั่นสังเกต ฝึกฝน หมั่นเจริญสติ และเพิ่มพูนสัมปชัญญะบ่อยๆ ให้พยายามระลึก พยายามรู้สึกเข้าไปสังเกตในสิ่งที่เราสังเกตได้ **ถ้ายังสังเกตใจไม่ได้ ก็ไม่ต้องสังเกต ให้ลองสังเกตกายก่อน สังเกตไปๆ ใจก็นิ่งได้เหมือนกันนะ** เคยไหม? เคยสังเกตไหม? ให้เราตั้งใจไว้ก่อนว่า วันพรุ่งนี้เรารู้สึกตัวเวลาใด เราจะตั้งใจสังเกตกายของเราเวลานั้น ลองสังเกตดูว่า ส่วนไหนของร่างกายที่มันขยับ ตอนยืนก็สังเกต นั่งก็สังเกต ตอนทำอะไรๆ ก็สังเกต

พระพุทธเจ้าท่านให้สังเกตกายในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อสังเกตแล้วจะได้การระลึก ได้ความรู้สึก นี่เป็นการพัฒนาสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะพัฒนามากๆ ขึ้น ก็เอาไปสังเกตใจ **เมื่อสังเกตใจ ก็จะพบความจริง เห็นความจริงของใจ** ที่ทำให้ใจหงุดหงิดหายไปอีกด้วย ปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาสู่ใจ มันจะมากระทบที่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะอันตรธานหายไป เมื่อมีสติเกิดขึ้น รับรู้และดับไป เหมือนเรามีบ้าน ถ้าบ้านไฟไหม้ แล้วเราจะอยู่ตรงไหน มีเรื่องมาสู่ใจ เมื่อใจไม่มี เรื่องก็หมดไป

การปฏิบัติธรรม คือ การเข้าไปถึงใจ เมื่อเราเข้าถึงใจ ใจเหล่านั้นก็จะไม่ได้สร้างปัญหาให้กับตัวเรา

แล้วเราอยากทุกข์ต่อไปหรือเปล่า? อยากทุกข์หรือไม่อยากทุกข์ **ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องเข้ามาดูใจ** ไม่มีใครช่วยตัวเราได้ เราต้องเพียรสังเกตเอาเอง

สุดท้ายนี้ อาตมาขออำนาจของคุณพระศรีรัตนตรัย คือคุณของงค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์เจ้า คุณของทาน ศีล ภาวนา ที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจกระทำมา จงมารวมกันเป็นเดช เป็นตบะ เป็นพลวปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่งให้ทุกๆ ท่านนั้นมีสติ มีปัญญา มีดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งแห่งธรรมของงค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยกันทุกท่านๆ เทอญ ...





ภาคผนวก



สังเขปประวัติ

พระอาจารย์มานพ อุปสโม

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเขาดินหนองแสง จังหวัดจันทบุรี

พระอาจารย์มานพ อุปสโม จบการศึกษาพระอภิธรรม จาก อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์นักพัฒนา ทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ

หน้าที่การงาน

ภาคปริยัติ

สอนอยู่ที่อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ทั้งยังเผยแผ่พระธรรมทางสถานีวิทยุกระจายเสียงเป็นประจำหลายสถานี คือ ทางสถานีวิทยุ พล ม.๒ AM๙๖๓ ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น. กับวันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น. และที่สถานีวิทยุสวนมิสกวัน AM๑๓๕๐ ทุกวันเวลา ๐๕.๐๐-๐๕.๓๐ น.

นอกจากนี้ ยังเป็นผู้ริเริ่มและให้การสนับสนุนการก่อตั้งสถานีวิทยุชุมชนเพื่อพระพุทธศาสนา ในเครือข่ายสถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติอีกหลายแห่ง เช่น

๑. FM๑๐๗.๕๐ Mhz. ศูนย์ปฏิบัติธรรมเขาดินหนองแสง จังหวัดจันทบุรี
๒. FM๑๐๔.๒๕ Mhz. วัดนายายอาม จังหวัดจันทบุรี
๓. FM๘๗.๗๕ Mhz. วัดนายโรง กรุงเทพมหานคร
๔. FM๑๐๓.๗๕ Mhz. จังหวัดบุรีรัมย์ และ จังหวัดยโสธร เป็นต้น



ภาคปฏิบัติ

พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเขาดินหนองแสง ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์ ๑ ถนนเพชรเกษม กับที่ศูนย์ ๒ ปทุมธานี บ้านสวนสาริกา จังหวัดนครนายก และ เรือนธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา ภายในสำนักพิมพ์ DMG กรุงเทพฯ นอกจากนี้ยังรับนิมนต์ไปเป็นพระวิปัสสนาจารย์ให้แก่สถานปฏิบัติธรรมทั่วไปอีกหลายแห่ง



งานพัฒนา

พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นประธานดำเนินงานการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม เขาดินหนองแสง ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี ซึ่งในอนาคตอันใกล้นี้จะพัฒนาเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำภาคตะวันออกของประเทศไทย โดยได้ดำเนินงานการก่อสร้างอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาเรื่อยมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือ "ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม" ฉบับธรรมทาน

๑. กัลยาณมิตร โพธิสรณะ
๒. กัลยาณมิตร เรือนธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา
๓. ชมรมคนรู้ใจ
๔. ศูนย์ปฏิบัติธรรมเขาดินหนองแสง จ. จันทบุรี
๕. สื่อใจสมานสร้างสรรค์

รายชื่อผู้ร่วมสนับสนุนการจัดพิมพ์

กลุ่มบริษัท และ เครือข่ายผู้บำเพ็ญประโยชน์

๑. โครงการเติมใจให้กัน นำสื่อธรรม สู่สถานพยาบาล และสาธารณสถาน
๒. บริษัทโซลไวว์ จำกัด โดย สุวิมล - ชมภู กาญจนาทร
๓. บริษัทไอริชอินเตอร์เทรด จำกัด โดย วิริญญา ศิริประสพโสธร และ กนกพร วงศ์สารศักดิ์
๔. สโมสรโรตารีกรุงเทพเพลินจิต

บุคคลรายย่อย

๑. กาญจนา ธรรมอำนวยสุข
๒. เกศรา เอกโชติ
๓. เกื้อกูล กุหล้า
๔. กันต์กนิษฐ์ จงยิ่งยศ
๕. กันทิมา ริมคีรี และครอบครัว
๖. โกวิท – พัดชา – พัทธมน สนั่นดัง
๗. ครอบครัว "จันทร์เจ้าฉาย"
๘. คมศร ศรีเกษ
๙. คมเพชร สุสังข์
๑๐. คุณพ่อสมชัย คุณแม่วรรณี ยิ่งยศ
๑๑. จตุพงศ์ โอมอารักษ์
๑๒. จันทร์เพ็ญ พิพัฒน์วุฒิธร และครอบครัว
๑๓. จิตต์อนงค์ - รัชนีย์ เขี้ยวแก้ว
๑๔. จิดาภา รุ่งศรีทอง
๑๕. จิตรลดา คมคาย
๑๖. จินดา หงส์ขจร
๑๗. จึง - นางเทิ้ม เกตุเกษร
๑๘. เจิมจันทน์ รัตนกาญจน์
๑๙. เจริญศรี กาญจนาทร
๒๐. จำลอง แสงอร่ามทิพย์ และครอบครัว
๒๑. ฉวีวรรณ เติมอัครถาวร
๒๒. เฉลิมศักดิ์ - ธเนศพล - ณัฐดนัย อภัยสุเทพพร และครอบครัว
๒๓. ญวง แซ่ฉั่ว และครอบครัว
๒๔. ชัชธง ขันแก้ว
๒๕. ชนกกาญจน์ อึ้งอารุณธะวี และครอบครัว
๒๖. ชนกมาตร เฮงคราวิทย์ และครอบครัว
๒๗. ชนิดา กุมุทอารักษ์กุล
๒๘. ชลทิพย์ พฤติวานิชกุล
๒๙. ชวนพิศ ดุษฎีประเสริฐ
๓๐. ชาละณัญช์ ฤกษ์อัศวบุญชัย
๓๑. ชไมพร วงศ์ตรีภพ
๓๒. ฐิตตาพร ปานสกุล
๓๓. ฐนิสา กอบพิพัฒน์
๓๔. ฐานันดร์ กัมพลพันธ์
๓๕. ดารณี สืบนุการณ์
๓๖. ดาราภร แซ่โค้ว
๓๗. ดร. ศุภสิทธิ์ ศิริศักดิ์
๓๘. ธัญพร สิทธิเกตุชัย
๓๙. นท. มานิตย์ ตุวันโน
๔๐. นาถนิษฐา จิรารยะพงศ์
๔๑. นิภาพร พุ่มพวง และครอบครัว
๔๒. นริฐา วีระษร
๔๓. นารีรัตน์ หวังพีระวงศ์
๔๔. นาโมง เรืองทิพย์
๔๕. นฤมล พันธ์ภูวภัทร์
๔๖. น้องหญิง รักษาจิตร์
๔๗. ปาริชาติ ฉันชัยพัฒนา

๔๘. ปาริชาติ สายธนู
๔๙. ปราณี วงษ์คำจันทร์ และครอบครัว
๕๐. ปรีนา ใสสดศรี และครอบครัว
๕๑. ปิยรัตน์ จำนงค์กิจพานิช
๕๒. พจนา คำภาพล
๕๓. พัชรวรรณ ศิรพันธุ์
๕๔. พนิดา ชอบธรรมสกุล
๕๕. เพ็ญศิริ พันธุ์อุดม
๕๖. พุฒินันท์ - นนทพร แพทย์พิทักษ์
๕๗. พนมศักดิ์ สุระพลานันท์
๕๘. พิน เลปนะวัฒน์และครอบครัว
๕๙. พรจรัส อารีราชการัณย์
๖๐. พร้อมศรี กาญจนาทร
๖๑. พรรณี เอี่ยมสกุลพานิช
๖๒. พระประคอง
๖๓. พลเอก ทวีศักดิ์ เรืองพงษ์
๖๔. พานิชนันท์ เจริญธนะชัย
๖๕. เพ็ญสิริ ขุมทรัพย์
๖๖. มนัสวรรณ หลินพันธุ์
๖๗. มานพ ศรีสุข
๖๘. รังสิมา ทองดี - ครอบครัวและญาติธรรม
๖๙. รพีพัฒน์ เลปนะวัฒน์ และครอบครัว
๗๐. รพีพรรณ ขันตยาภรณ์
๗๑. รินนา - เรณู เกิดอารีย์
๗๒. ระเบียบ หล่อวิจิตร
๗๓. ฤดี พุทธิวนิช อุทิศกุศลให้ คุณปราณี พุทธิวนิช
๗๔. ฤทัย ทองน้อย
๗๕. ลัดดา พุทธวารีกานต์
๗๖. ล้วน โล่ห์สิริวัฒน์
๗๗. เลียง - อรวรรณ วูวนิช และครอบครัว
๗๘. วิชัย กังวานศุภมงคล
๗๙. วิไล คุณะนาคประดับ
๘๐. วันชัย คงอนันตพันธ์ และครอบครัว
๘๑. วันเพ็ญ เปรมใจสุข
๘๒. วิภาวรรณ แสงจีด
๘๓. วิรัช หวังเจริญวงศ์ และครอบครัว
๘๔. วาสนา นาสะกาจ และครอบครัว
๘๕. ศุภเศรษฐ์ โชติจิรนันท์
๘๖. ศรีสุชา กาญจนาทร
๘๗. ศรีทิพย์ องค์ไพบูลย์
๘๘. ศิริพร ศักดิ์พิทักษ์สกุล
๘๙. ศิริพร สวัสดิ์มงคล
๙๐. ศรีสุธา ปิ่มณี
๙๑. ศุภกาญจน์ มุสิกาญจน์
๙๒. สุกฤษฏ์ ขวัญสกุล
๙๓. สุขุมาล บุญรอดพานิช
๙๔. สังเวียน - จันทนา ทองรุ่ง และครอบครัว
๙๕. สุจิตรา มากช่วย
๙๖. สุฑารัตน์ แทนบุญ
๙๗. สุนันทา แสงศรีเรือง และครอบครัว
๙๘. สิตาภา เหลืองอ่อน
๙๙. สถิต์ดาพร สินเมือง
๑๐๐. สิทธิโชค ศิลปอักษรสิทธิ์
๑๐๑. สุพัตรา รัตนมีชัยสกุล
๑๐๒. สุมณฑา บัวจันทร์ และครอบครัว
๑๐๓. สมยศ พฤฒิวานิชกุล
๑๐๔. สุรพงษ์ ทับศรี
๑๐๕. สุพรรณา ผลพานิชเจริญ
๑๐๖. สุวัฒน์ - ธารณี พิสชาติ และครอบครัว
๑๐๗. สุรีย์ - สุมนต์ -วิภารัตน์ ตั้งตรงสิทธิกุล
๑๐๘. สุรชัย - นางจันทนา พิมพกรรณ์ และครอบครัว
๑๐๙. สรรเสริญ กาญจนาทร
๑๑๐. สุรพี รากทอง และครอบครัว
๑๑๑. สิริลักษณ์ วัลยะเสวี
๑๑๒. สาวิตรี สวัสดิ์นที และครอบครัว
๑๑๓. หัทยา โกศลวทนะ
๑๑๔. หยิ่นจุง แซ่หล่อ
๑๑๕. อิชยา วัลยะเสวี
๑๑๖. อชยนต์ วงศ์จันทร์ และครอบครัว
๑๑๗. อัญธิกา บุญส่ง
๑๑๘. อิทธิพล – สุขุมาล - ไอริน พุ่มซ้อน
๑๑๙. อุตตรา อรัณยกานนท์
๑๒๐. อัมพร ประเสริฐศรีชะนะ
๑๒๑. อมรรัตน์ เรี่ยมรัตน์
๑๒๒. อรรถพล ตังฑีมะรักษ์
๑๒๓. อาภรณ์ วงศ์ประดิษฐ์ช่าง
๑๒๔. อรทัย แซ่หว่อง และครอบครัว
๑๒๕. อลิศรา รัตนแสงสรวง และครอบครัว
๑๒๖. อาคเนย์ ลีลสัตยกุล และครอบครัว
๑๒๗. อารีย์ มากท่าไม้ และครอบครัว
๑๒๘. อาภรณ์ ยุทธไตร
๑๒๙. อาภัสสร บุญญวินัยกุล
๑๓๐. อารีวงศ์ - อริยาภรณ์ สิทธิธรรมพิชัย

ด้วยปณิธานแห่ง ดีเอ็มจี

ล่วงเลยกึ่งพุทธกาล ผู้คนไม่น้อยเชื่อว่า
คุณธรรมกับความร่ำรวยเดินอยู่บนเส้นขนาน
น้อยคนจะเชื่อว่า เส้นทางยาตราแห่งทางโลกและทางธรรม
จะมาบรรจบบนถนนเดียวกัน
บุคคลผู้ใฝ่ความร่ำรวยและนิยมเงินทองเห็นพ้องว่า
ทางลัดสู่ความมั่งคั่งต้องแลกมาด้วยการเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์เท่านั้น
จึงจะไปสู่จุดหมาย

สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ยังเชื่อว่า
'คุณธรรม' จะเป็นตะเกียงนำทางสู่ความสำเร็จตลอดไป

เราตั้งใจเติม **'ปัญญา'** ด้วยหนังสือการตลาด การบริหาร
และพัฒนาตนเองเพื่อให้บุคคลเดินไปข้างหน้า
โดยมีทุนสมองไว้ต่อรองกับโลกความรู้ตะวันตก ที่นับวันยิ่งเชี่ยวกราก
ยุทธศาสตร์และกลยุทธ์นานัปการถูกคิดขึ้นเพื่อนำมาใช้
เป็นหนทางรอดของธุรกิจ
วิถีแห่งการพัฒนาตนเองให้รู้เท่าทัน จึงมีขึ้นเพื่อให้คนไทยได้ศึกษา
โดยยึดหลักให้เห็นว่าความสำเร็จของบุคคลระดับโลก
ล้วนมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว

DMG BOOKS

แต่ในยามที่อ่อนล้า การดิ้นรนไปข้างหน้า ดั่งช้างป่าติดกับนายพราน
ยิ่งทำให้อ่อนแรง
หนังสือของสำนักพิมพ์ดีเอ็มจี
จึงมีไว้เป็นเครื่องประคับประคองจิตใจ
ให้ผู้บริหาร คนทำงาน หนุ่มสาวและทุกผู้ทุกคน ที่ยังมีชีวิตมุ่งดีทางโลก
แต่ไม่ละทิ้งทางธรรม ได้ใช้เป็นที่พึ่งพิงตลอดจนเป็นเครื่องระลึกถึง
ทาน ศีล ภาวนา อย่างชาวพุทธที่มั่นคง

ถึงวันนี้ เรายังเชื่อมั่นตามที่องค์ศาสดาทรงมีพุทธวัจนะ ไว้ว่า

ยศย่อมเจริญแก่ผู้ขยัน
มีสติ มีการงานสะอาด
ทำงานด้วยความรอบคอบ
เป็นอยู่โดยชอบธรรม ไม่ประมาท

เชิญร่วมท่องโลกความรู้ และเข้าสู่เส้นทางธรรมไปกับเรา...

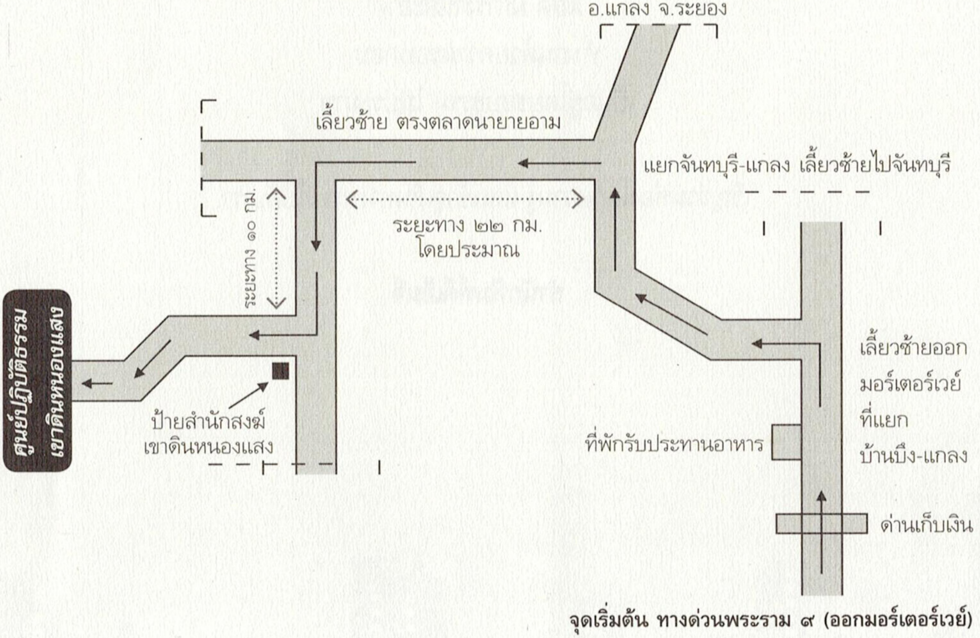
สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี

แผนที่ ศูนย์ปฏิบัติธรรม เขาดินหนองแสง
ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี
โทร. ๐๘๑-๘๑๑-๒๐๒๗

บัญชีออมทรัพย์ "ธรรมศาลา ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์"
ธนาคารกรุงเทพ สาขาเพลินจิต เลขที่บัญชี 205-0-55188-2
www.nongsaeng.org
www.konrujai.net
e-mail: khaodinnongsaeng@hotmail.com
khaodinnongsaeng@yahoo.com

การเดินทาง :

- เริ่มต้นจากทางด่วนพระราม ๙ มุ่งตรงไปทางมอร์เตอร์เวย์
- เลี้ยวซ้ายที่แยกบ้านบึง - แกลง ระยะทางประมาณ ๗๐ กิโลเมตร
- ถึงแยกแกลง - จันทบุรี ให้เลี้ยวซ้ายไปจันทบุรี ระยะทางประมาณ ๒๒ กิโลเมตร
- เมื่อสังเกตเห็นป้ายสุดเขตรอยต่อ จ.ระยอง - จันทบุรี ให้เข้าเลนซ้าย
- เลี้ยวซ้ายที่แยกตลาดนายายอาม วิ่งตรงเข้าไปประมาณ ๑๐ กิโลเมตร
- เลี้ยวขวาเข้าซอยที่มีป้าย สำนักสงฆ์เขาดินหนองแสง



หนังสือธรรมะ
โดย
พระอาจารย์มานพ อุปสโม

๑.ตีสนิทกับความตาย
สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี

๒.รู้จักใจ คือ กำไรชีวิต
สำนักพิมพ์อมรินทร์

ทำอย่างไร ให้ใจถึงธรรม

สังเกตจิตให้ดีๆ เรียกว่าทำหน้าที่ถูกต้อง
มีสติไม่พร่อง แล้วความรู้สึกเศร้าหมองจะหมดไป

จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

ISBN 978-974-9977-73-6
9 789749 977736
ฉบับธรรมทาน

DMG BOOKS
หนังสือคุณภาพ

ทำอย่างไรให้ใจถึงธรรม